天然酵母パンも焼ける P.30～

ケーキ P.27～

温泉たまごもつくれる
黄身は半熟
白身はトロトロ
P.65

ジャム P.64

自動ホームベーカリー（家庭用）
HB-100（1斤専用）

取扱説明書&レシピBOOK 保証書別添付

お買上げまことにありがとうございます。
お取り扱いに際しては、この取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
お読みになった後はお使いになる方がいつでも見られる所に大切に保管してください。
また、取扱説明書は商品の一部ですので、商品の転売譲渡に際しては必ずいっしょに引き渡してください。

もくじ

ホームベーカリー
ふっくらパン屋さん を使った

パンづくりのステップ

※くわしくは本編をご覧ください。

STEP 1 作りたいパンの
材料を用意してはかる

STEP 2 ホームベーカリーに
材料をセットしてスタート

STEP 3 ホームベーカリーが
自動で焼き上げ

ねり
材料をねり合わせて生地の粘りをだし、グルテンを生成させます。

発酵
パン用酵母の働きにより生地をふくらませ、うま味成分や香りを作ります。工程途中で1～2回ガス抜きをします。

予備発酵
グルテンを安定させ、生地を均一にします。

焼き上げ
焼き色をつけ、風味のあるパンに焼き上げます。

STEP 4 ブザーがなったら
パンを取りだす

必ずミトンをはめ、すぐに取りだす

パンケースを逆さに持って上下に数回振り、パンを取りだします。すぐに取りださないと型くずれしたり皮がベタついたり、焼き色がこすぎたりします。

（ナイフ、フォークなどは使わない。パンケース内面のフッ素樹脂を傷めます。）

あら熱を取る

パンはとてもデリケート！

いつもどおり焼いていても、条件が微妙に違うとパンのふくらみ方や形に差がでます。

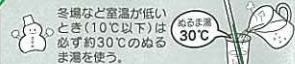
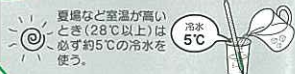
たとえば室温や湿度、材料の種類やタイマーの設定時間などに影響されます。

特にパンの高さは3cm前後変化します

上手にパンを焼き上げるために…

POINT 1 室温に合わせた温度の水を使う

夏場など室温が高いとき（28℃以上）は必ず約5℃の冷水を使う。

冬場など室温が低いとき（10℃以下）は必ず約30℃のぬるま湯を使う。

POINT 2 新鮮な材料を使う

●賞味期限切れの小麦粉やドライイースト、天然酵母パン種は使わない。

POINT 3 材料は正確にはかる

●小麦粉は、はかり（重さ）ではかる。

デジタルはかりならより正確にはかれます

●水・液体をはかるときは必ず付属の計量カップを使う。

●砂糖・塩・スキムミルク・ドライイースト・ベーキングパウダーをはかるときは、必ず付属の大小スプーン・ドライイースト専用スプーンを使う。

※くわしくは本編をご覧ください。

安全のために必ずお守りください

ここに示した注意事項は製品を安全にお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための重要事項を警告・注意に分けて示します。必ずお守りください。

⚠ 警告
取り扱いを誤ると、死亡または重傷などを負う可能性があります。

⚠ 注意
取り扱いを誤ると、傷害または物的損害が発生する可能性があります。

お守りいただく内容を次の絵表示で区別しています。

このような絵表示は禁止(してはいけないこと)を示します。

このような絵表示は強制(必ずすること)を示します。

⚠ 警告

禁止

子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届くところで使わない。
感電・けがの原因になります。

分解禁止

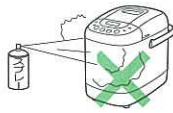
お客様ご自身で分解したり修理・改造はしない。
異常動作してけがをしたり、感電・火災の原因になります。

※修理は販売店にご相談ください。

禁止

水のかかる所や、火気の近くで使わない。
感電・ショートによる火災の原因になります。

禁止

使用中に可燃性スプレー・シンナーなど可燃物を製品の近くで使わない。
爆発・発火・火災の原因になります。

⚠ 警告

必ず実施

電源プラグはほこりが付着していないか確認し、刃の根元まで確実に差し込む。
感電・ショートによる火災の原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。
感電の原因になります。

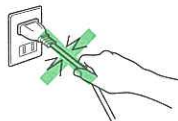
必ず実施

交流100Vのコンセントを使う。
交流200Vの電源で使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源はタコ足配線にしない。
発熱による火災の原因になります。

禁止

電源コードを持って電源プラグを抜かない。(必ず電源プラグを持つ)
電源コードに傷がつき感電・ショートによる火災の原因になります。

禁止

電源コードを無理に曲げたり、ねじったり、強く束ねたり、ひっぱったり、重いものをのせたり、加工したり、足に引っ掛かるような状態にしない。
電源コードが傷み感電・火災の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグは傷んだまま使わない。
感電・ショートによる火災の原因になります。

⚠ 注意

禁止

テーブルクロス・じゅうたん・ぐらついた台の上など不安定な所や、大理石などすべりやすい所で使わない。

テーブルなどの上、本体の足は汚れたまま使わない。

落下してけがの原因になることがあります。
(テーブルなどの上、本体の足が粉などで汚れている場合は、水にひたした布をかたくしぼってふき取ってください。)

禁止

焼き上げ中、焼き上げ直後は蒸気口・ふた・本体に顔や手を近づけない。パンを取りだすときは必ずミトンなどを使う。

やけどの原因になることがあります。
特にお子様にはご注意ください。

禁止

使用中は本体を移動させない。

やけどの原因になることがあります。

必ず実施

使用中は、壁・カーテンなどから本体を5cm以上はなす。

火災の原因になることがあります。

電源プラグを抜く

お手入れするときは、必ず電源プラグを抜く。

感電・けがの原因になることがあります。

使用時以外は、必ず電源プラグを抜く。

絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になることがあります。

異常時は、直ちに電源プラグを抜く。

異常のまま運転を続けると感電・火災の原因になることがあります。

お使いになる前に

使用上の注意とお願い

- **ふたを開けたまま使わない。**

  ふたを開けたまま使用するとパンがうまく焼き上がりません。

- **使用中に電源プラグは抜かない。**

  運転が止まってしまい、再スタートしても焼き上がりません。
  (くわしくはP.74をご覧ください。)

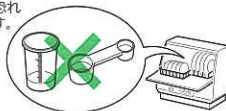
- **パンケースを食器洗い機で洗ったり、底の部分を水につけたままにしない。**

  羽根取り付け軸部分に外側から水が入り、羽根取り付け軸が回らなくなるなどの故障の原因になります。
  (外側はぬれぶきんでふく程度にして水洗いは内面のみにしてください。)

- **パンケースはていねいに扱う。**

  パンケースを変形させるとパンのできばえに影響します。

- **計量スプーン・計量カップを食器洗い機では洗わない。**

  変形する恐れがあります。

- **ふきんなどをかけない。**

  蒸気がでなくなり、ふたの変形や変色の原因になります。

- **決められた容量以上で使わない。**

  焼き上がりが悪くなり、ふたの内側にパンがついてしまいます。

- **パンづくり及びこの取扱説明書のメニュー以外には使わない。**

  故障の原因になります。

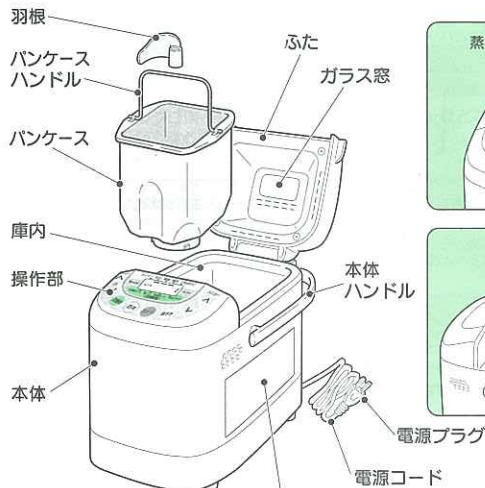
使用後は

- **庫内はいつもきれいに。**

  汚れやパンくずをためたままにしておくと、異臭の原因になります。

- **お子様の手の届くところや直射日光の当たる場所、異常に温度が高くなる場所(火気や熱源のそばなど)に放置しない。**

- **長期間保管するときは、本体・パンケース・羽根の汚れや水分をふき取って充分乾燥させてから保管する。**

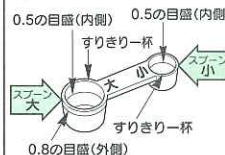
各部のなまえ

定格ラベル（本体の側面）
安全上の注意が記載されています。

付属品 ※必ず付属の計量カップ及び計量スプーンをお使いください。

- **計量カップ**（1個）
水などをはかります。
250ml以上を計量する場合は、2回に分けてはかってください。
※粉ははかれません。

- **生種カップ（ふた付き）**（1個）
生種おこし専用。
生種の保存にも使います。

- **大小スプーン**（1個）
砂糖などをはかります。

0.5の目盛（内側） 0.5の目盛（内側） すりきり一杯 スプーン小 スプーン大 すりきり一杯 0.8の目盛（外側）

（市販の計量スプーンとは異なります。）

- **ドライイースト専用スプーン**（1個）
ドライイーストのみをはかります。

0.5の目盛 すりきり一杯 ドライイースト専用スプーンA ドライイースト専用スプーンB すりきり一杯

容量について

	スプーン大			スプーン小	
	1杯	0.8	0.5	1杯	0.5
容量 ml	15	—	7.5	4	2
砂糖 g	8	—	4	—	—
スキムミルク g	6	—	3	—	—
塩 g	—	—	—	4	2
ベーキングパウダー g	12	10	6	3.2	1.6

	イースト専用スプーンA		イースト専用スプーンB
	1杯	0.5	1杯
ドライイースト g	2.4	1.2	2.1

操作部のなまえとはたらき

ドライイースト
❶食パン ❷早焼きパン ❸やわらかパン ❹フランスパン ❺ヘルシーパン ❻スイートパン ❼生地づくり
❽ねり ❾発酵 ❿焼き
⓫ケーキ ⓬ジャム ⓭温泉たまご

タイマー ねり 発酵 焼き できあがり
MK うすめ ふつう こいめ HB-100
生種おこし 食パン 早焼きパン 生地づくり 天然酵母

工程表示

- 調理中におこなっている工程バーが点滅し、終了した工程は点灯にかわります。

タイマーキー

- タイマーをセットするときに押します。
∧押すごとに10分ずつ進みます。
∨押すごとに10分ずつ戻ります。
- 押し続けると早送りになります。

※「スイートパン」・「生地づくり」・「ねり」・「発酵」・「焼き」・「ケーキ」・「ジャム」・「温泉たまご」・「天然酵母 生種おこし」・「天然酵母 生地づくり」はタイマーセットができません。

表示部

- でき上がりまでの時間・選んだメニュー番号・焼き色などが表示されます。
- スタート後は「できあがり」までの時間表示にかわります。

タイマー ねり 発酵 焼き できあがり ふつう 3:50 生種おこし 食パン 早焼きパン 生地づくり 天然酵母

※表示は残り3時間50分の場合です。

メニューキー

- メニュー番号を選ぶときに押します。
∧押すごとにメニュー番号が「1 食パン」から順に進みます。
∨押すごとにメニュー番号が逆送りします。
※1を表示したときのみ「ピッピッ」と2回なります。
- スタート後メニュー番号を見たいときは、∧メニューキーを押すとメニュー番号表示になり、はなすと時間表示に戻ります。

タイマー メニュー 天然酵母 取消 スタート 焼き色

天然酵母キー

- 天然酵母を使うメニューを選ぶときに押します。

生種おこし → 食パン → 早焼きパン → 生地づくり

上記の順にメニューバーが点灯します。

取消キー

- スタート後止めたいときや、でき上がり後通電を止めるときに押します。
- 取消キーを押すと、待機中の表示にかわります。

※スタートさせたあとに取り消すときは、少し長めに（2秒以上）押してください。

スタートキー

- すぐ始めるときや、タイマーをセットしてスタートさせるときに押します。

焼き色キー

- お好みの焼き色（うすめ・ふつう・こいめ）を選ぶときに押します。
食パン・早焼きパン・やわらかパン・フランスパン・ヘルシーパン・スイートパン・天然酵母食パン・天然酵母 早焼きパンの各メニューで使えます。
- 焼き色調整ができるメニューのとき、焼き色を表示します。

※表示は「食パン 焼色 ふつう」の場合です。

パンを焼く前に

●パンの材料

■小　麦　粉

- パンづくりには一般的にタンパク質の多い強力粉を使います。パンの種類により薄力粉を混ぜて使うこともあります。
- 水でねると"グルテン"というタンパク質が形成されて空気を包み込むのでふんわりとしたパンができます。
- 開封後は高温多湿、直射日光を避け、必ず賞味期限内に使いきってください。古くなった小麦粉はグルテンがもろくなるのでパンが小さくなります。
- 国産小麦粉は収穫時期・銘柄・産地でタンパク質の量が異なるため、パンのふくらみに差がでます。
- 業務用のパン専用小麦粉は市販の強力粉とタンパク質の量が異なるため、パンのふくらみに差がでます。

■予備発酵のいらないドライイースト〈ドライイーストメニューで使います〉

- 適当な温度・水・糖分を与えると活動して炭酸ガスとパン特有の良い香りを作りだします。
- ドライイーストメニューでは必ず予備発酵のいらないドライイーストを使います。予備発酵の必要なドライイースト・生イーストは使用できません。
日清製粉の「スーパーカメリヤ」をおすすめします。
- 開封後は密閉して冷蔵庫か冷凍庫で保存し、なるべく早く使いきってください。古くなったイーストは発酵力が落ちパンが大きくなりません。

■天然酵母パン種（元種）〈天然酵母メニューで使います〉

- 天然の食物から培養された酵母でドライイーストよりも発酵力が不安定です。元種は酵母が休眠している状態なので、そのままでは使えません。天然酵母を使った食パンや生地を作るには、始めに元種を「天然酵母 生種おこし」メニューで生種にしておきます。

※エムケーホームベーカリーでは菌数（発酵力）が比較的安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。

品名「ホシノ天然酵母パン種」50g×5袋入り

●ホシノ天然酵母種に関するお問い合わせは
（有）ホシノ天然酵母パン種　お客様ご相談窓口
TEL.042（737）7825
受付時間 9:00～17:00（土・日を除く）

ホシノ天然酵母パン種お取り扱い店名

■株式会社東急ハンズ　TOKYU HANDS INC.
渋谷店・新宿店・池袋店・北千住店・二子玉川店・横浜店・川崎店・町田店・藤沢店・心斎橋店・江坂店・三宮店・名古屋店・名古屋ANNEX店・広島店・札幌店
※一部お取り寄せとなる場合があります。
http://www.tokyu-hands.co.jp

■戸倉商事株式会社「ママの手作りパン屋さん」
フリーダイヤル 0120（149）854
TEL.077（510）1777／FAX.077（522）3708
受付時間　9:00～18:00（土・日・祝日を除く）
http://www.mamapan.jp

■株式会社 きくや「ホームメイドショップKIKUYA」
TEL.052（571）2770／FAX.052（571）1505
受付時間　9:00～18:00（日・祝日を除く）
http://www.cc-kikuya.co.jp

※お取り扱い店の電話番号、ホームページアドレスは予告なく変更になることがありますのでご了承ください。

■砂　糖

- イーストの栄養となり風味や色づきを良くします。また、パンに甘みを付け、やわらかさを保ちます。

■食　塩

- パンの味をととのえ、グルテンを引き締めてパン生地を強くします。

■水

- 小麦粉に加えてねると、グルテンが作られます。水の温度を調節すると、パン生地を適切な温度にすることができます。
※アルカリイオン水や酸性水は使用しないでください。

■マーガリン・バター・ショートニング

- すだちが細かくやわらかいツヤのあるパンにします。また、パンがかたくなるのを遅らせる効果もあります。
- マーガリン・バターは風味を良くします。

■スキムミルク

- パンの色づき・光沢・風味を良くし、栄養価を高めます。入れすぎるとパンの皮がかたくなります。

■卵

- パンがおいしそうな黄色になり、光沢・風味を良くします。また、パンにボリュームがでます。卵はよくときほぐしてからお使いください。

●パンづくりのしくみ（※メニューによっては工程がかわるものもあります。）

1 ねり

- パン生地材料をねり合わせます。

2 予備発酵

- 生地を休ませます。生地が水分を吸収するので、ふっくらとしたパンになります。

3 ねり

- もう一度ねります。粘りの強い生地になります。

4 一次発酵

- 生地を一定温度に保つことによりイーストの働きを促進させます。

5 ガス抜き

- 一次発酵でたまったガスを抜き酸素を供給します。

6 二次発酵

- 再び生地を発酵熟成させます。

7 ガス抜き

- 再びガスを抜き、酸素を供給して、成形発酵に備えます。

8 成形発酵

- パンの形にする仕上げの発酵です。

9 焼き上げ

- 焼いてパンの状態に仕上げます。

10 取りだし

- 蒸気を逃がします。

●パンづくりの道具

●各メニューの種類とでき上がり時間

★ミックスコールについて
レーズンなどくずれやすい材料の入れどきをお知らせします。(ピッピッ…と10回なります)

ドライイースト

★下記の表はスタートからミックスコールまでの時間です。
( )内はミックスコールするときの表示です。

❶食パン　3時間50分(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

	1斤
うすめ	1時間2分 (2:38)
ふつう	1時間2分 (2:48)
こいめ	1時間2分 (2:58)

❷早焼きパン(食パン)　2時間30分(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

	1斤
うすめ	15分 (2:05)
ふつう	15分 (2:15)
こいめ	15分 (2:25)

❸やわらかパン　4時間30分(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

	1斤
うすめ	1時間25分 (2:55)
ふつう	1時間25分 (3:05)
こいめ	1時間25分 (3:15)

❹フランスパン　4時間50分(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

	1斤
うすめ	1時間15分 (3:25)
ふつう	1時間15分 (3:35)
こいめ	1時間15分 (3:45)

❺ヘルシーパン　4時間(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

	1斤
うすめ	60分 (2:50)
ふつう	60分 (3:00)
こいめ	60分 (3:10)

❻スイートパン　3時間50分(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

★ミックスコール　ガス抜き
ねり　予備発酵　ねり　一次発酵　二次発酵　成形発酵　焼き上げ

	1斤
うすめ	45分 (2:55)
ふつう	45分 (3:05)
こいめ	45分 (3:15)

❼生地づくり　40分～1時間40分

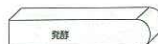
※発酵時間はタイマーキーで調節できます。

	1斤
生地づくり	15分 (※)

※生地づくりは発酵時間が調節できるためミックスコール時の表示は決まっていません。

❽ねり　5分～20分(初期値5分)

※ねり・発酵を連続しておこなう場合は「7生地づくり」をお使いください。

❾発酵　5分～2時間(初期値30分)

❿焼き　うすめ・ふつう共に 5分～1時間40分(初期値5分)

⓫ケーキ　1時間50分

⓬ジャム　1時間30分

⓭温泉たまご　40分

天然酵母

生種おこし　24時間

※発酵時間はタイマーキーで調節できます。(1時間単位で1時間～24時間の間)

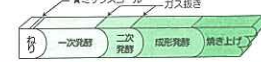
食パン　7時間10分(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

★ミックスコール　ガス抜き
ねり　予備発酵　ねり　一次発酵　二次発酵　成形発酵　焼き上げ

	1斤
うすめ	3時間10分 (3:50)
ふつう	3時間10分 (4:00)
こいめ	3時間10分 (4:10)

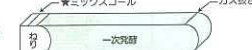
早焼きパン　4時間50分(ふつう)

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。

	1斤
うすめ	1時間25分 (3:15)
ふつう	1時間25分 (3:25)
こいめ	1時間25分 (3:35)

生地づくり　40分～6時間20分

※発酵時間はタイマーキーで調節できます。

★ミックスコール　ガス抜き
ねり　一次発酵

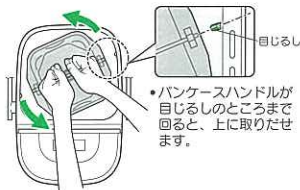
	1斤
生地づくり	15分 (※)

※生地づくりは発酵時間が調節できるためミックスコール時の表示は決まっていません。

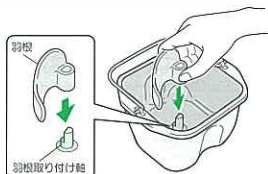
焼き上げまでの使用方法（1食パン〜6スイートパン、11ケーキ 天然酵母 食パン・早焼きパン）

タイマーの使用方法はP.18〜19で説明しています。
※タイマー使用時は、室温により水の量がかわる場合がありますのでご確認ください。

1 本体からパンケースを取りだします。

• パンケースハンドルを持ってパンケースのふちにある矢印（ゆるむ）の方向に回し、取りだします。

• パンケースハンドルが目じるしのところまで回ると、上に取りだせます。

2 パンケースに羽根をセットします。

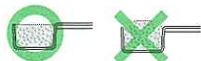
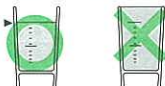
• 羽根取り付け軸と羽根の穴の形を合わせ、奥まで確実に差し込みます。
羽根が浮いているとパンができません。

3 材料を用意します。

■ 材料の配合は下記の各メニューをご覧ください。

※天然酵母食パンを作るには始めに元種を「生種おこし」メニューで生種にしておきます。

■ 材料は正しくはかりましょう。

• 付属の計量スプーンの場合

※材料は乾いたスプーンではかりましょう。

• 付属の計量カップの場合

4 パンケースに材料を入れます。

• 次の順序で入れてください。

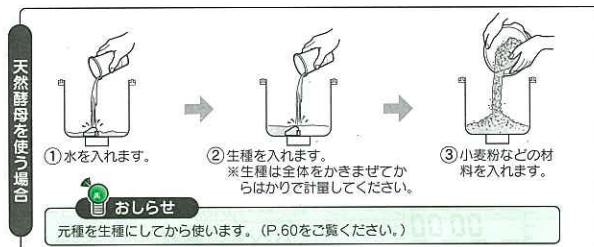
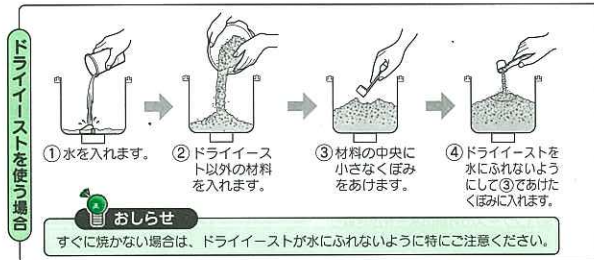
ドライイーストを使う場合

①水を入れます。 ②ドライイースト以外の材料を入れます。 ③材料の中央に小さなくぼみをあけます。 ④ドライイーストを水にふれないようにして③であけたくぼみに入れます。

おしらせ
すぐに焼かない場合は、ドライイーストが水にふれないように特にご注意ください。

天然酵母を使う場合

①水を入れます。 ②生種を入れます。※生種は全体をかきまぜてからはかりで計量してください。 ③小麦粉などの材料を入れます。

おしらせ
元種を生種にしてから使います。（P.60をご覧ください。）

お願い

■ 夏場など室温が高いときは（室温28℃以上）
発酵過多になりやすいので、
1.できるだけ涼しい所に本体を置いてください。
2.必ず約5℃の冷水をお使いください。
（あらかじめ冷蔵庫で冷やした水に氷を入れて作ります。）
3.必ず粉などの材料も冷蔵庫で冷やしてからお使いください。

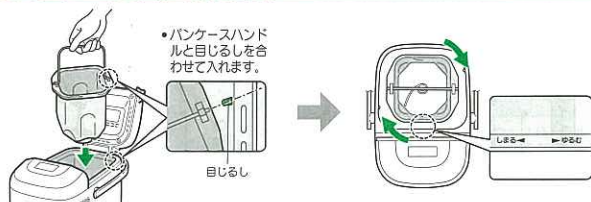
● 室温が32℃以上の場合は冷水を使用してもパンのできばえが悪くなることがあります。
「1食パン」の材料を使って「2早焼きパン」メニューを選んで焼くことをおすすめします。（ドライイーストの量は早焼きパンの量ではなく、通常の量を使用します。）

■ 冬場など室温が低いときは（室温10℃以下）
発酵不足になりやすいので、
1.できるだけ暖かい所に本体を置いてください。
2.必ず約30℃のぬるま湯をお使いください。

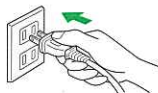
室温と水温のめやす

室 温	水 温
10℃以下	約30℃
15℃前後	約25℃
20℃前後	約20℃
25℃前後	約10℃
28℃以上	約5℃

※材料に入れる水の温度は右の表をめやすに調節してください。

5 パンケースを本体に入れます。

①パンケースハンドルを持って図のように斜めに入れます。
※パンケースの外側の水分をふき取ってしずかに入れてください。

②パンケースハンドルを持ってパンケースのふちにある矢印（しまる）の方向に回し、確実に固定します。

6 ふたをして、電源プラグをコンセントに差し込みます。

⚠警告

電源プラグを持つときは、ぬれた手でさわらない。
感電の原因になります。

•下記以外の表示のときは（取消）キーを2秒以上押し続けて表示を消してください。

※［- - - -］が表示しているときはメニューキーの∧、∨または（天然酵母）を押してください。

7 メニューキーでメニュー番号を設定します。

•用意した材料と同じメニュー番号を設定します。

ドライイーストを使う場合

※「1食パン」を表示するときだけ「ピッピッ」と2回ブザーがなります。

天然酵母を使う場合

例

表示の説明
1食パン
焼き色　ふつう
の場合

メニュー番号
焼き色

※表示部はメニューキーまたは天然酵母キーを押すたびに、下図のようにかわっていきます。

ドライイーストを使う場合（メニューキーを押す）

天然酵母を使う場合（天然酵母キーを押す）

生種おこし（24:00）▶ 食パン（7:10）▶ 早焼きパン（4:50）▶ 生地づくり（0:20）▶ 生種おこしに戻ります。

8 焼き色を設定します。

•使用できるのは、メニュー番号1〜6・10、天然酵母 食パン・早焼きパンです。

（表示は❶食パンの場合です。）

9 スタートさせます。

•（スタート）キーを押すとねりが始まります。
•表示はできあがりまでの残り時間にかわり、おこなっている工程バーが点滅します。
•ミックスコールをする場合は「：」（コロン）が点滅します。

ミックスコールをならさない場合

•ミックスコールをならさないこともできます。スタート後にスタートキーを押すと「ピッピッ」と2回ブザーがなり「：」（コロン）が点灯にかわり、ミックスコールしません。もう一度スタートキーを押すと「ピッピッ」と2回ブザーがなり「：」（コロン）が点滅にかわりミックスコールします。

「：」（コロン）が点滅…ミックスコールします。
「：」（コロン）が点灯…ミックスコールしません。

またミックスコールがなりはじめたときもスタートキーを押すとミックスコールが止まります。
※ミックスコールがないメニューは、はじめから「：」（コロン）が点灯のままかわりません。

スタート後に止めたいときは…

（取消）キーを**2秒以上**押し続けてください。
（ちょっと触っただけでは止まりません。）

10 パンケースを取りだします。

①ブザーがなり「できあがり」の工程バーが点滅したら (取消) キーを押してください。

②ミトンを使って、パンケースのふちにある矢印（ゆるむ）の方向に回して取りだします。

⚠注意

やけどをしないように取りだしてください。

保温について

パンは焼き上がり直後に取りだした方が、皮がパリッとします。
すぐに取りだしのできないときのために自動的に1時間保温しますが、焼き上がったパンを本体の中に長時間放置すると表面がベタついたり型くずれしたり、皮がかたくなることがありますので、できるだけ早めに取りだしてください。

パンケースを取りだすときは必ず (取消) キーを押してください。

11 パンを取りだします。

①パンケースを逆さに持ち上下に数回振り、パンを取りだします。

②しばらく網の上などにのせ、冷まします。

⚠注意

本体が熱い間は、中に手や物を入れない。
やけど・発火の恐れがあります。

- パンケースからフランスパンなどかたいパンを取りだすときは、パンケースの裏側の羽根を少し動かすとパンが取りだしやすくなります。（羽根を回しすぎるとパンに大きな穴があいてしまうので注意してください。）

※パンを取りだすときに金属のヘラなどかたいものを使わないでください。

おしらせ

連続してお使いになるときは、本体が完全に冷えてから（約1時間後）スタートさせてください。

12 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

13 パンケースの中に羽根がかくれる程度水を入れます。

- 水を入れないでそのまま放置すると羽根が取れなくなることがあります。
生地がふやけたら水を捨て、パンケース内面、羽根を洗います。

おしらせ

パンケースが傷みますので、長時間パンケースに水を入れたまま放置しないでください。

タイマーの使用方法

パンケースの取りだしからメニュー選びまではP.13~16の1~7と同じ手順でおこなってください。（スタート キーはタイマー時間をセットしてから押します。）

- 室温が高いときにタイマーをセットすると、冷やした材料の温度がスタート待ちの間に上がってしまいパンのできが悪くなりますので次の処置をしてください。

ドライイーストを使う場合

①本体をできるだけ涼しい場所に置く。
②材料の水を10ml減らす。
③タイマーセット時間を短くする。

天然酵母を使う場合

①下表のように室温とセット時間に応じて生種の分量を調節する。（水の量は減らさない）
②室温が25℃を超えるときは5℃の冷水を使う。（スタート待ちの間に生種が発酵しすぎるのを抑えるため）
③本体をできるだけ涼しい場所に置く。
④タイマーセット時間を短くする。

室温	25℃以下	25~27℃		27~30℃		30~32℃	
セット時間	~16時間	~10時間	10~16時間	~10時間	10~16時間	~10時間	10~16時間
生種の量	24g(分量どおり)	24g(分量どおり)	18g(分量の3/4)	18g(分量の3/4)	12g(分量の1/2)	12g(分量の1/2)	

※すぐスタートさせるときは生種の分量は調節せずに、水温のみを調節します。
P.14の「室温と水温のめやす」をご覧ください。
※室温が30~32℃の場合はタイマーセット時間を10時間以下にしてください。
※室温が33℃以上になると生種の分量を調節してもパンはあまりよくできません。

・メニュー番号または天然酵母 食パンメニューを表示した状態で下記操作をします。

1 タイマーキーで焼き上がりまでの時間を設定します。

※メニュー番号または天然酵母 食パンメニューが表示されていないとタイマーセットはできません。

例

現在の時刻が午後9時で翌朝6時30分に食パン・焼色ふつうメニューを焼き上げたいとき、現在の時刻から翌朝6時30分までは9時間30分ありますのでタイマーを9:30にセットします。

タイマーセット可能時間				
		パン工程時間	最短	最長
食パン	うすめ	3時間40分	3時間50分	16時間
	ふつう	3時間50分	4時間	
	こいめ	4時間	4時間10分	
早焼き食パン	うすめ	2時間20分	2時間30分	
	ふつう	2時間30分	2時間40分	
	こいめ	2時間40分	2時間50分	
やわらかパン	うすめ	4時間20分	4時間30分	
	ふつう	4時間30分	4時間40分	
	こいめ	4時間40分	4時間50分	

タイマーセット可能時間				
		パン工程時間	最短	最長
フランスパン	うすめ	4時間40分	4時間50分	16時間
	ふつう	4時間50分	5時間	
	こいめ	5時間	5時間10分	
ヘルシーパン	うすめ	50分	4時間	
	ふつう	4時間	4時間10分	
	こいめ	4時間10分	4時間20分	
天然酵母食パン	うすめ	7時間	7時間10分	
	ふつう	7時間10分	7時間20分	
	こいめ	7時間20分	7時間30分	

2 タイマーをスタートさせます。

・スタートキーを押すとタイマーの工程バーが点滅しスタートします。

スタートキーを押した後、
できあがりまでの時間を1分単位で表示します。

おしらせ

・「メニュー番号6〜13」と「天然酵母の生種おこし、早焼きパン、生地づくり」のメニューはタイマーセットができません。
・レーズン・野菜・卵・牛乳などを入れてパンを焼く場合、タイマーはご使用にならないでください。(詳しくはP.69をご覧ください。)

山形パンメニュー

材料表について

材料の分量は以下のように表記しています。

例
大 2 …… 大スプーン すりきり2杯
小 1 …… 小スプーン すりきり1杯
A 1 …… ドライイースト専用スプーンA すりきり1杯
B 1 …… ドライイースト専用スプーンB すりきり1杯

※上記は例です。分量を表す数値はメニューによって異なります。

ドライイーストの容量について

ドライイーストをはかるときはドライイースト専用スプーンを使用してください。

食パン・早焼きパンメニュー ドライイースト使用

メニューキーで「1食パン」または「2早焼きパン」のどちらかを選んでください。
砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。
※ミックスコールで入れる材料には★印がついています。(ミックスコールについてはP.11をご覧ください。)
カロリー 1斤 1/6切あたりのカロリー表示になっています。

食パン　メニュー番号 1または2　タイマーOK!

材料	214kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	2.4g	A 1
早焼きパンの場合	3.6g	A 1½

カレー粉パン　メニュー番号 1または2　タイマーOK!

材料	214kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大 1
カレー粉	9g	大 1½
ドライイースト	2.4g	A 1
早焼きパンの場合	3.6g	A 1½

にんじんパン　メニュー番号 1または2

材料	216kcal	
水	150ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大 1
すりおろしたにんじん※	50g	
ドライイースト	2.4g	A 1
早焼きパンの場合	3.6g	A 1½

※にんじんは水気が多い場合、軽く水気を切ってください。

レーズンパン　メニュー番号 1または2

材料	240kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大 1
★レーズン	50g	
ドライイースト	2.4g	A 1
早焼きパンの場合	3.6g	A 1½

メモ レーズンは鉄分が多く貧血の人におすすめ。牛乳などのたんぱく質と組み合わせると効果的。

食パン・早焼きパンメニュー

くるみパン

メニュー番号 1または2

材料	263kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
塩	4g	小1
マーガリン	15g	
スキムミルク	6g	大1
★くるみ※	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※くるみは粗くきざみます。

かぼちゃパン

メニュー番号 1または2

材料	230kcal	
水	160ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
ゆでたかぼちゃ※	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※ゆでたかぼちゃは皮をむき、フォークの背などでつぶします。

コーヒージャワパン

メニュー番号 1または2

材料	263kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
塩	4g	小1
マーガリン	15g	
スキムミルク	6g	大1
インスタントコーヒー	3g	大1
★くるみ※	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※くるみは粗くきざみます。

コーンパン

メニュー番号 1または2

材料	217kcal	
水	160ml	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
缶詰めコーン(つぶ状)※	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※コーンはよく水を切っておきます。

ミルクリッチパン

メニュー番号 1または2

材料	230kcal	
水	70ml	
牛乳※	110ml	
強力粉	280g	
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
加糖練乳	40g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※牛乳は水と同じ温度にしてお使いください。

ヨーグルトパン

メニュー番号 1または2

材料	217kcal	
水	140ml	
プレーンヨーグルト※	60g	
強力粉	280g	
はちみつ	20g	
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※プレーンヨーグルトは水と同じ温度にしてお使いください。

野菜パン

メニュー番号 1または2

材料	222kcal	
水	50ml	
野菜ジュース	100ml	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
冷凍ミックスベジタブル※	60g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※ミックスベジタブルは解凍し、よく水気を切っておきます。

ほうれん草&ベーコンパン

メニュー番号 1または2

材料	227kcal	
水	160ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大2
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
ゆでたほうれん草※	40g	
ベーコン※	20g	
粗びきこしょう	1g	小½
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※ゆでたほうれん草、ベーコンは細かく刻みます。

オレンジパン

メニュー番号 1または2

材料	235kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大2
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
オレンジピール※	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※オレンジピールは細かく刻み、最初から加えます。

チーズパン

メニュー番号 1または2

材料	249kcal	
水	170ml	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
クリームチーズ※	70g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※クリームチーズは1cm角の大きさに切ります。

ポテトパン

メニュー番号 1または2

材料	221kcal	
水	170ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
ゆでたじゃがいも※	50g	
ドライバジル	2g	大1
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※ゆでたじゃがいもは、フォークの背などでつぶします。

プルーンパン

メニュー番号 1または2

材料	231kcal	
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大2
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
★種ぬきプルーン※	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンの場合	(3.6g)	(A1½)

※プルーンは1cm角の大きさに切ります。

やわらかパンメニュー

ドライイースト使用

メニューキーで「3やわらかパン」を選んでください。
※砂糖・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。
※ミックスコールで入れる材料には★印がついています。（ミックスコールについてはP.11をご覧ください。）

やわらかパン　メニュー番号 3

タイマーOK!

材　料	220kcal	
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大 2
塩	4g	小 1
マーガリン	30g	
ドライイースト	2.1g	B 1

おやつパン　メニュー番号 3

タイマーOK!

材　料	230kcal	
水	170ml	
強力粉	280g	
砂糖	32g	大 4
塩	4g	小 1
マーガリン	30g	
ドライイースト	2.1g	B 1

フルーツミックスパン　メニュー番号 3

材　料	240kcal	
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大 2
塩	4g	小 1
マーガリン	25g	
★ミックスドライフルーツ※	50g	
ドライイースト	2.1g	B 1

※ミックスドライフルーツは5mm角に切ります。

フランスパンメニュー

ドライイースト使用

メニューキーで「4フランスパン」を選んでください。
※砂糖・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

フランスパン　メニュー番号 4

タイマーOK!

材　料	181kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
マーガリン	5g	
ドライイースト	2.1g	B 1

ライ麦パン　メニュー番号 4

タイマーOK!

材　料	180kcal	
水	200ml	
強力粉	260g	
ライ麦粉	20g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
マーガリン	5g	
ドライイースト	2.1g	B 1

ごまパン　メニュー番号 4

タイマーOK!

材　料	195kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
マーガリン	5g	
いりごま	14g	大 2
ドライイースト	2.1g	B 1

メモ　ゴマにはビタミンEが多く含まれており、お肌の調子をととのえたり老化防止にも役立ちます。

ふすまパン　メニュー番号 4

タイマーOK!

材　料	184kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
マーガリン	5g	
ふすま※	10g	大 2
ドライイースト	2.1g	B 1

※ふすまは健康食品を扱っているお店などで購入することができます。

メモ　ふすまは、小麦の種皮の部分をひいたものです。食物繊維などが豊富に含まれています。

胚芽パン　メニュー番号 4

タイマーOK!

材　料	185kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
マーガリン	5g	
小麦胚芽※	10g	大 2
ドライイースト	2.1g	B 1

※小麦胚芽は必ず炒ります。
※小麦胚芽は健康食品を扱っているお店などで購入することができます。

ビールパン　メニュー番号 4

材　料	196kcal	
一度沸騰させたビール※	200ml	
強力粉	180g	
薄力粉	100g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
ショートニング	5g	
ドライイースト	2.1g	B 1

※ビールは一度沸騰させて、室温に合った温度まで冷まします。

ヘルシーパンメニュー

ドライイースト使用

メニューキーで「5ヘルシーパン」を選んでください。
※ブラウンシュガー・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。
※ヘルシーパンは全粒粉の中のふすまや胚芽がグルテンを切って発酵をさまたげるので他のパンと比べて重く小さめのパンになりますが異常ではありません。
※ミックスコールで入れる材料には★印がついています。（ミックスコールについてはP.11をご覧ください。）
※ブラウンシュガーのかわりに同量の上白糖または三温糖を使うことができます。

全粒粉パン

メニュー番号 5　タイマーOK!

材料 202kcal		
水	180ml	
全粒粉	140g	
強力粉	140g	
ブラウンシュガー	20g	大 2½
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
ドライイースト	2.4g	A 1

メモ 全粒粉は、胚芽やふすまを含めて小麦を丸ごとひいたものです。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

レーズン全粒粉パン

メニュー番号 5

材料 228kcal		
水	180ml	
全粒粉	140g	
強力粉	140g	
ブラウンシュガー	20g	大 2½
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
★レーズン	50g	
ドライイースト	2.4g	A 1

ハニー全粒粉パン

メニュー番号 5　タイマーOK!

材料 210kcal		
水	170ml	
全粒粉	140g	
強力粉	140g	
はちみつ	30g	
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
ドライイースト	2.4g	A 1

メモ はちみつは砂糖にはないビタミンB1・B2などが含まれています。

30%全粒粉パン

メニュー番号 5　タイマーOK!

材料 205kcal		
水	180ml	
全粒粉	80g	
強力粉	200g	
ブラウンシュガー	20g	大 2½
塩	4g	小 1
マーガリン	20g	
ドライイースト	2.4g	A 1

スイートパンメニュー

ドライイースト使用

メニューキーで「6スイートパン」を選んでください。
※砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。
※ミックスコールで入れる材料には★印がついています。（ミックスコールについてはP.11をご覧ください。）

スイートパン

メニュー番号 6

材料 230kcal		
水	90ml	
卵（Mサイズ）	50g	1個
強力粉	210g	
薄力粉	20g	
砂糖	32g	大 4
塩	4g	小 1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	2.4g	A 1

ココアパン

メニュー番号 6

材料 254kcal		
水	100ml	
卵（Mサイズ）	50g	1個
強力粉	205g	
薄力粉	20g	
ココア（無糖）	12g	大 2
砂糖	28g	大 3½
塩	4g	小 1
マーガリン	30g	
スキムミルク	6g	大 1
★チョコレートチップ	40g	
ドライイースト	2.4g	A 1

バナナパン

メニュー番号 6

材料 236kcal		
水	30ml	
卵（Mサイズ）	50g	1個
強力粉	210g	
薄力粉	20g	
砂糖	24g	大 3
塩	4g	小 1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大 1
バナナ※	80g	
シナモン	1g	小 1
ドライイースト	2.4g	A 1

※バナナはフォークの背などでつぶします。
メモ バナナにはカリウムが多く含まれておりコレステロールを下げる働きがあります。

紅茶パン

メニュー番号 6

材料 230kcal		
紅茶液※	90ml	
卵（Mサイズ）	50g	1個
強力粉	210g	
薄力粉	20g	
砂糖	32g	大 4
塩	4g	小 1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大 1
紅茶の葉（細かい物）	1.5g	小 1
ドライイースト	2.4g	A 1

※紅茶は濃いめにいれて冷まします。
メモ 紅茶にはカフェイン・タンニン（カテキン類）・フッ素などの成分が含まれており、抗菌作用・虫歯予防・ストレス解消などの効果があります。

ケーキメニュー

卵がたっぷり入ったパウンドケーキ風の焼き上がりです。

メニューキーで「11ケーキ」を選んでください。
※薄力粉とベーキングパウダーは最初に合わせてふるってから他の材料に加えてください。
※材料はあらかじめ別の容器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせてからパンケースに入れてください。
※ケーキメニューは卵をたっぷり使ったパウンドケーキ風の焼き上がりです。
※ケーキはドライイーストを使う山形パンよりも小さめに焼き上がりますが異常ではありません。

カロリー 1/16切あたりのカロリー表示になっています。

パウンドケーキ　メニュー番号 11

材料　178kcal

材料	分量	
マーガリン	120g	
砂糖	170g	
卵(Mサイズ)	200g	4個
薄力粉	260g	
ベーキングパウダー	10g	大 0.8

バナナ＆くるみケーキ　メニュー番号 11

材料　187kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	120g	
卵(Mサイズ)	100g	2個
バナナ※1	200g	
くるみ※2	70g	
薄力粉	260g	
ベーキングパウダー	10g	大 0.8

※1 バナナはよく熟れたものを使い、フォークの背などでつぶします。
※2 くるみは粗くきざみます。

レーズンケーキ　メニュー番号 11

材料　191kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	150g	
卵(Mサイズ)	200g	4個
※レーズン	100g	
※ラム酒	30ml	大 2
※薄力粉	270g	
※ベーキングパウダー	10g	大 0.8

※レーズンにラム酒をふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったレーズンを、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

チョコレートケーキ　メニュー番号 11

材料　181kcal

材料	分量	
マーガリン	120g	
三温糖	130g	
卵(Mサイズ)	200g	4個
チョコチップ	50g	
※薄力粉	250g	
※ベーキングパウダー	10g	大 0.8
※ココア	20g	

※薄力粉・ベーキングパウダー・ココアを合わせてふるいます。

オレンジケーキ　メニュー番号 11

材料　157kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	100g	
卵(Mサイズ)	100g	2個
オレンジジュース	30ml	
ヨーグルト	80g	
※オレンジピール	50g	
※オレンジキュラソー	15ml	大 1
※薄力粉	260g	
※ベーキングパウダー	10g	大 0.8

※5mm角に切ったオレンジピールにオレンジキュラソーをふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったオレンジピールをふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

抹茶＆甘納豆ケーキ　メニュー番号 11

材料　183kcal

材料	分量	
マーガリン	120g	
三温糖	120g	
卵(Mサイズ)	200g	4個
※薄力粉	260g	
※抹茶	15g	
※ベーキングパウダー	10g	大 0.8
甘納豆※	90g	

※薄力粉と抹茶・ベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。そこに甘納豆を加え、軽く混ぜます。

さつま芋ケーキ　メニュー番号 11

材料　153kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	80g	
卵(Mサイズ)	150g	3個
さつま芋※	150g	
薄力粉	260g	
ベーキングパウダー	10g	大 0.8

※さつま芋は皮をむき2cm角に切り、ゆでて冷ましておきます。
メモ さつまいもは繊維が多く含まれています。

マロンケーキ　メニュー番号 11

材料　164kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	80g	
卵(Mサイズ)	150g	3個
栗の甘露煮※	150g	
薄力粉	260g	
ベーキングパウダー　大スプーン	10g	大 0.8

※栗の甘露煮は1cm角に切ります。

コーヒーケーキ　メニュー番号 11

材料　182kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	150g	
卵(Mサイズ)	200g	4個
アーモンドダイス	50g	
※薄力粉	260g	
※ベーキングパウダー	10g	大 0.8
※インスタントコーヒー(粉末タイプ)	6g	大 2

※ふるった薄力粉とベーキングパウダーに、インスタントコーヒーを加え、軽く混ぜます。

いちじくケーキ　メニュー番号 11

材料　163kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
三温糖	100g	
卵(Mサイズ)	150g	3個
紅茶液(濃くだしたもの)※1	50ml	
干しいちじく※2	100g	
※3 薄力粉	260g	
※3 ベーキングパウダー	10g	大 0.8
※3 紅茶の葉	3g	小 2

※1 紅茶液は濃いめにだし、冷ましておきます。
※2 干しいちじくは細かくきざみます。
※3 紅茶の葉はふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

キャロットケーキ　メニュー番号 11

材料　149kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	100g	
卵(Mサイズ)	150g	3個
にんじん※1	100g	
※2 薄力粉	260g	
※2 ベーキングパウダー	10g	大 0.8
※2 シナモン	1g	小 1

※1 にんじんはすりおろします。
※2 薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンを合わせてふるいます。

アプリコットケーキ　メニュー番号 11

材料　170kcal

材料	分量	
マーガリン	100g	
砂糖	100g	
アンズジャム	50g	
卵(Mサイズ)	150g	3個
干しアンズ※	100g	
薄力粉	260g	
ベーキングパウダー	10g	大 0.8

※干しアンズは細かくきざみ、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

ケーキメニュー

ドライイースト使用

●あっさりタイプケーキ

甘さひかえめケーキ　メニュー番号 11

材料 126kcal		
マーガリン	80g	
砂糖	60g	
卵（Mサイズ）	100g	2個
牛乳	100ml	
薄力粉	260g	
ベーキングパウダー	10g	大 0.8

緑茶ケーキ　メニュー番号 11

材料 121kcal		
マーガリン	60g	
砂糖	80g	
卵（Mサイズ）	100g	2個
牛乳	100ml	
薄力粉	260g	
※ベーキングパウダー	10g	大 0.8
緑茶の葉	4g	小 2

※ふるった薄力粉とベーキングパウダーに緑茶の葉を加え、軽く混ぜます。

メモ お茶にはビタミンCがたくさん含まれています。葉ごと食べると更に多くのビタミンCをとることができます。

そば粉ケーキ　メニュー番号 11

材料 144kcal		
マーガリン	80g	
三温糖	60g	
卵（Mサイズ）	100g	2個
牛乳	100ml	
アーモンドスライス	50g	
薄力粉	160g	
※そば粉	100g	
ベーキングパウダー	10g	大 0.8

※薄力粉・そば粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいます。

メモ そば粉の中にはルチンという物質が含まれており血管を強くする働きがあります。

チーズ風ケーキ　メニュー番号 11

材料 146kcal		
マーガリン	60g	
砂糖	40g	
卵（Mサイズ）	100g	2個
牛乳	120ml	
クリームチーズ※1	30g	
プロセスチーズ※1	100g	
薄力粉	260g	
ベーキングパウダー 大スプーン	10g	大 0.8
塩	ひとつまみ	
パルメザンチーズ※2	20g	

※1 クリームチーズ、プロセスチーズは1cm角に切ります。
※2 ふるった薄力粉とベーキングパウダーに塩とパルメザンチーズを加え、軽く混ぜます。

天然酵母食パンメニュー

おしらせ
天然酵母を使ったパンを作るには、始めに元種を「天然酵母 生種おこし」メニューで生種にしておきます。（P.60をご覧ください。）

メニューキーで「天然酵母 食パン」または「天然酵母 早焼きパン」を選んでください。
※砂糖・塩を計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。
※生種はよく混ぜてから、はかりで正確に計量してください。（下にたまっている場合があります。）
※「天然酵母 早焼きパン」はタイマーセットができません。
※ミックスコールで入れる材料には★印がついています。（ミックスコールについてはP.11をご覧ください。）

カロリー 1斤 1/6切あたりのカロリー表示になっています。カロリーは天然酵母パンの場合です。

天然酵母食パン　天然酵母 食パン または 早焼きパン　タイマーOK!

材料 202kcal		
水	180ml	
早焼きパンの場合	(160ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
ショートニング	7g	
塩	4g	小 1

ライ麦天然酵母パン　天然酵母 食パン または 早焼きパン　タイマーOK!

材料 201kcal		
水	170ml	
早焼きパンの場合	(150ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	260g	
ライ麦粉	20g	
黒砂糖※	20g	
ショートニング	7g	
塩	4g	小 1

※固まりの黒砂糖を使う場合、分量の水でとかします。

全粒粉ヨーグルト天然酵母パン　天然酵母 食パン または 早焼きパン

材料 209kcal		
水	110ml	
早焼きパンの場合	(90ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
プレーンヨーグルト※	70g	
強力粉	240g	
全粒粉	40g	
はちみつ	30g	
ショートニング	7g	
塩	4g	小 1

※プレーンヨーグルトは水と同じ温度にしてお使いください。

ハーブ天然酵母パン　天然酵母 食パン または 早焼きパン　タイマーOK!

材料 202kcal		
水	180ml	
早焼きパンの場合	(160ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
ショートニング	20g	
塩	4g	小 1
お好みのハーブ※	2g	大 1

※タイム・ローズマリーなどお好みのハーブをお使いください。

天然酵母食パンメニュー

レーズンくるみ天然酵母パン

天然酵母 食パン または 早焼きパン

材料 240kcal		
水	180ml	
早焼きパンの場合	(160ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
ショートニング	7g	
塩	4g	小1
★レーズン※1	30g	
★くるみ※2	20g	

※1 レーズンのかわりに他のドライフルーツを使うことができます。5mm角にきざんでお使いください。
※2 くるみは粗くきざみます。他のナッツを使うこともできます。粗くきざんでお使いください。
（ドライフルーツとナッツの重さの合計は50gを超えないようにしてください。）

発芽玄米天然酵母パン

天然酵母 食パン または 早焼きパン

材料 211kcal		
水	170ml	
早焼きパンの場合	(150ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	270g	
砂糖	20g	大2½
ショートニング	7g	
塩	4g	小1
★発芽玄米ごはん※	60g	

※発芽玄米は炊いて冷ましておきます。
※発芽玄米ごはんはミックスコールがなったら、よくほぐして入れてください。
※玄米ごはんでも同じように作ることができます。

ごまたっぷり天然酵母パン

天然酵母 食パン または 早焼きパン

材料 232kcal		
水	180ml	
早焼きパンの場合	(160ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
ショートニング	7g	
塩	4g	小1
いりごま	14g	大2
すりごま	6g	大1
ごまペースト	10g	

甘栗天然酵母パン

天然酵母 食パン または 早焼きパン

材料 223kcal		
水	180ml	
早焼きパンの場合	(160ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
ショートニング	7g	
塩	4g	小1
★皮むき甘栗※	50g	

※皮むき甘栗は5mm角にきざみます。

かりんとう天然酵母パン

天然酵母 食パン または 早焼きパン

材料 239kcal		
水	180ml	
早焼きパンの場合	(160ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
ショートニング	7g	
塩	4g	小1
★かりんとう※	50g	

※かりんとうは粗くきざみます。

干し芋天然酵母パン

天然酵母 食パン または 早焼きパン

材料 229kcal		
水	180ml	
早焼きパンの場合	(160ml)	
生種	24g	
早焼きパンの場合	(55g)	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大2½
ショートニング	7g	
塩	4g	小1
★干し芋※	50g	

※干し芋は5mm角にきざみます。

生地づくりの使用方法

7生地づくり
天然酵母 生地づくり

■ パンケースの取りだしからメニュー選びまでは、P.13～16の1～7と同じ手順でおこなってください。
※7生地づくり・天然酵母の生地づくりメニューはタイマーセットができません。

ドライイーストを使う場合

- 手づくりパンの材料配合はP.33～48をご覧ください。
- メニューキーで「7生地づくり」を選んでください。
- ねり時間は20分で固定です。
- 発酵時間は5分単位で20分～1時間20分まで設定できます。（初期設定は20分です。）

天然酵母を使う場合

※元種を生種にしてから使います。（P.60をご覧ください。）
- 手づくりパンの材料配合はP.49～55をご覧ください。
- 天然酵母キーで「生地づくり」を選んでください。
- ねり時間は20分で固定です。
- 発酵時間は10分単位で20分～6時間まで設定できます。（初期設定は20分です。）

例
ドライイーストの生地づくりで発酵時間を1時間に設定する場合。
※天然酵母の生地づくりも同様です。

1 メニュー番号を設定します。

- メニューキーで「7生地づくり」を選択します。

※天然酵母の場合は 天然酵母 キーで「生地づくり」を選択します。

2 発酵時間を設定します。

- タイマーキーで発酵時間を1時間に設定します。

※次ページからのメニューはメニュー横の発酵時間をめやすに設定してください。
※市販のパンの本などを参考に発酵時間を設定できます。

3 スタートさせます。

- スタート キーを押すとねりが始まります。
- 表示はでき上がりまでの残り時間にかわり、おこなっている工程バーが点滅します。

4 生地を取りだします。

- ブザーがなり、「できあがり」の工程バーが点滅したら 取消 キーを押し、すぐに生地を取りだします。
- パンケースはふちにある矢印（ゆるむ）の方向に回して取りだしてください。

※生地を取りださないまま放置すると発酵しすぎてパンがうまくできない場合があります。

5 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

カロリー 1個あたりのカロリー表示になっています。

フランスパン

メニュー番号 7

材料 272kcal	4個分	
水	180ml	
強力粉	200g	
薄力粉	80g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
マーガリン	5g	
レモン汁	少々	
ドライイースト	2.1g	B 1

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 マーガリンをぬったボウルに生地を取りだし、ラップをして約28℃の場所で30分休ませます。

2 手のひらで軽くたたいてガス抜きをした生地をスケッパーで4等分します。
生地を傷めないように手のひらでやさしく丸めます。

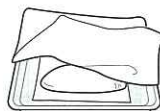
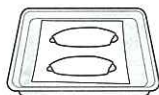
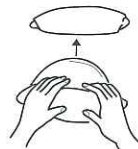
3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて20～30分休ませます。

4 生地を手のひらで軽くたたいてだ円形にのばします。
手前から両手で少しずつ、くるくる巻いて巻き終わりをしっかりつまみます。

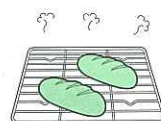
5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に巻き終わりを下にして並べます。

6 かたくしぼったぬれぶきんをかけて室温で約60分ゆっくり発酵させます。

約2倍になったらOK

寒い季節は約28℃を保てるように発酵させます。

4 カミソリでななめに3～4mmの深さの切れ目を3本入れます。

5 約200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、オーブン内と生地にたっぷりと霧吹きをし、30～35分焼きます。

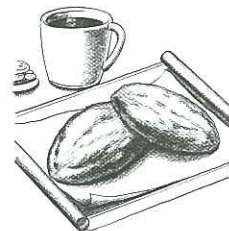
6 焼き上がったら網の上に置いて冷まします。

ワンポイントアドバイス

- 砂糖や油脂が少なくて傷みやすい生地なので、できるだけやさしく扱います。
- ガス抜きは、手のひらでたたく程度にしてガスを抜きすぎないようにします。
- 発酵は時間をかけてゆっくりおこないます。温度が高いと生地がだれて扱いにくくなります。

チーズフランス

発酵時間 60分

メニュー番号 7

材料 249kcal	6個分	
水	180ml	
強力粉	200g	
薄力粉	80g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
マーガリン	5g	
レモン汁	少々	
ドライイースト	2.1g	B 1
ピザ用チーズ	120g	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 フランスパンの1～6まで同様の作業をおこなってください。生地は6等分にします。

※生地の左下と右下を中央に向けて折り、手前から巻き込み、両端をとがらせます。

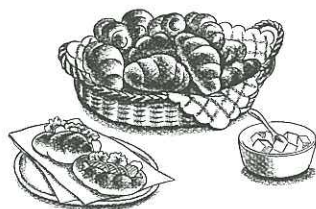
2 カミソリで中央に5mm程の深さの切れ目を入れ、チーズをのせます。

3 約200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、生地とオーブン内に霧をたっぷり吹き、20～25分焼きます。

バターロール

発酵時間 45分

メニュー番号 7

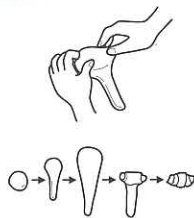
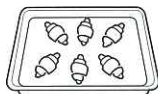
材料 129kcal	12個分	
水	140ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
強力粉	280g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
とき卵	25g	½個

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

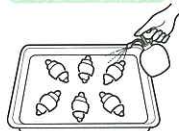
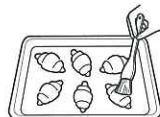
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで12等分します。

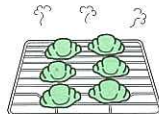
2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約10分休ませます。

4 丸い生地をころがして円すい形にします。約5分休ませた後、めん棒でうすくのばしてしずく形にします。

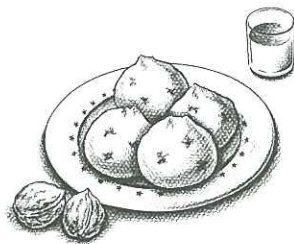
5 幅の広い方から巻きます。

6 クッキングシートを敷いたオーブン皿に、巻き終わりを下にして並べます。

7 表面が乾かないように霧吹きをして、32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK

8 生地の表面にとき卵をぬります。

9 180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

10 焼き上がったら網の上に置いて冷まします。

• 室温が高いとき（約28℃以上）は、生地がベタつきやすいので、約5℃の冷水をお使いください。

生地づくり

くるみパン

発酵時間
60分

メニュー番号 7

材料 156kcal	10個分	
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
マーガリン	15g	
スキムミルク	6g	大1
★くるみ※	50g	
ドライイースト	4.8g	A2

※ミックスコールがなったらくるみを入れてください。
※くるみは粗くきざみます。

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

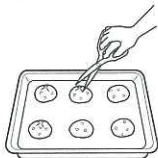
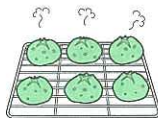
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで10等分します。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

4 生地を軽く丸め直しクッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます。
霧を吹き32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2~2.5倍にふくらんだらOK

5 オーブンから取りだし、はさみで十字に切り込みを入れます。

6 180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。焼き上がったら網の上に置いて冷まします。

ドーナツ

発酵時間
45分

メニュー番号 7

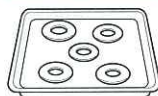
材料 178kcal		
水	140ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
強力粉	280g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
粉砂糖	適量	
揚げ油	適量	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をめん棒で約5mmの厚さになるまでのばします。

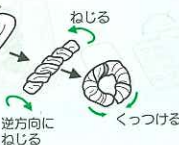
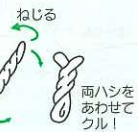
2 内側に軽く打ち粉をふったドーナツ形で型抜きします。

3 クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2~2.5倍にふくらんだらOK

4 160～170℃に熱した揚げ油の中に1個ずつ静かに入れ、全体がキツネ色になるまで揚げます。

油の温度は生地の残りを入れて、すぐ浮いてくるのが適温です。

5 油をよく切り、粉砂糖をふりかけて仕上げます。

ドーナツのいろいろ

クロワッサン

発酵時間 45分

メニュー番号 7

材料 182kcal	12個分	
水	150ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
強力粉	180g	
薄力粉	100g	
砂糖	16g	大2
塩	4g	小1
マーガリン	20g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	6.3g	B3
折り込み用バター（1cm角に切る）	100g	
薄力粉	20g	
とき卵	25g	½個

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 パンケースから取りだした生地を丸め直し、ラップをして冷蔵庫で約30分休ませます。

2 折り込み用バターに薄力粉をふるって加え、よくもみ込み冷蔵庫に入れておきます。

粉をよくもみ込みます。

3 1の生地を縦35cm×横25cmの長方形にのばします。

生地がベタつく場合は、打ち粉をします。

4 2のバターを親指大につまみ、のばした生地の⅔の部分に等間隔にのせます。

バターがのっていない⅓の部分を折ります。次にバターがのっている⅓の部分を折り重ね、3つ折りにします。

ラップに包み冷蔵庫で30分以上冷やします。

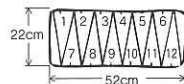
5 幅の狭い方が手前になるように置きます。
めん棒で生地をのばし、縦35cm×横25cmの長方形にします。

6 のばした生地を4と同様に3つ折りにし、ラップをして冷蔵庫で30分以上休ませます。

5～6をもう一回くり返します。（生地をのばすときは、必ず幅の狭い方が手前になるように置きます。）

7 充分に冷やした生地を52cm×22cmのできるだけきれいな長方形にのばします。

生地がやわらかくなりすぎた場合はラップをして冷蔵庫で20～30分休ませ再びのばします。

8 長方形の長い辺に端から4cm間隔で切れ目をいれます。
上下の辺の切れ目をひとつずつずらして結び二等辺三角形になるように分割します。

9 三角形の底辺に1cmの切り込みを入れ、両端を左右にひっぱりながら巻き始めます。

10 細い方を軽くひっぱりながら巻きます。

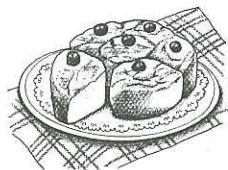
11 クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、霧吹きをします。
約25℃で60分間発酵させます。

12 とき卵をぬり、約210℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

クロワッサンの成形

ドライイースト使用

スイートロール

発酵時間 45分

メニュー番号 7

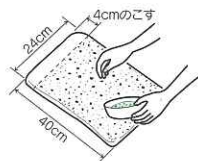
材料	1/6切あたり 367kcal	18cmケーキ型1個分
生地		
水	140ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
強力粉	280g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
フィリング		
シナモン	3g	大½
グラニュー糖	24g	大2
レーズン	60g	
ドレンチェリー	適量	
アイシング	適量	
とき卵	25g	½個

アイシングの作り方

材料		
粉砂糖	60g	
卵白	17g	½個
レモン汁	少々	

粉砂糖とよくといた卵白・レモン汁をねばりがでるまで混ぜます。（レモン汁がない場合は、粉砂糖と卵白のみでもアイシングができます。）

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。のびが悪いときは少し休ませてください。めん棒で縦40cm×横24cmの長方形にのばします。この上に巻き終わりになる方を4cm残してシナモン・グラニュー糖・レーズンを均一にちらします。

2 手前から巻き込み、巻き終わりをしっかり閉じます。

3 約4cmずつ6等分し、サラダ油をぬったケーキ型に並べます。

4 霧吹きをし32〜35℃に保ったオーブンで30〜40分発酵させます。
とき卵をぬり、180〜190℃に予熱したオーブンで30〜40分焼きます。

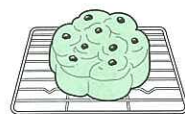
5 焼き上がったら型からだして冷まし、アイシングをかけてドレンチェリーを飾ります。

ドライイースト使用

ピロシキ

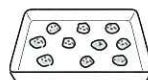
発酵時間 45分

メニュー番号 7

材料	294kcal	10個分
皮		
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大2
塩	4g	小1
マーガリン	15g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
具		
ひき肉	100g	
玉ねぎ（みじん切り）	150g	小1個
ゆで卵（みじん切り）	100g	2個
春雨（ゆでて短く切る）	30g	
グリーンピース	30g	
バター	25g	
塩・こしょう	適量	
揚げ油	適量	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで10等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分休ませます。

2 玉ねぎをバターで炒め、ひき肉・ゆで卵を加えます。春雨・グリーンピースを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味をととのえます。

3 具は冷めたら、10等分して丸めておきます。

4 生地をめん棒で、だ円形にのばします。

3の具をのせ、ふちに水をつけてしっかり閉じます。

5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に**4**を並べます。

霧吹きをして32〜35℃に保ったオーブンで、30〜40分発酵させます。

2〜2.5倍にふくらんだらOK

6 約170℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げます。

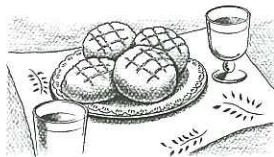
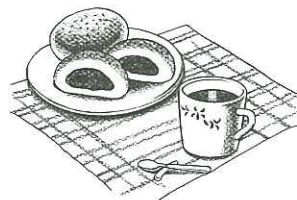
メロンパン

ドライイースト使用

発酵時間 45分

メニュー番号 7

材料 302kcal	12個分	
生地		
水	140ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
強力粉	280g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
メロンパンの皮		
バター	100g	
砂糖	80g	
卵（Mサイズ）	50g	1個
バニラエッセンス	少々	
※薄力粉	230g	
※ベーキングパウダー	3.2g	小1
グラニュー糖	適量	

※薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。

メロンパンの皮の作り方

①バターをクリーム状にねり、砂糖を少しずつ加えながらよく混ぜます。

②白っぽくなったら、卵・バニラエッセンスを加えよく混ぜます。

③合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ混ぜます。ラップにくるんで冷蔵庫で約20分休ませます。

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を12等分して丸め、かたくしぼったぬれぶきんをかけて10〜15分休ませます。

2 メロンパンの皮を12等分して丸めます。
ラップの上にのせ、手の平で押し直径約12cmの大きさにのばします。

3 1の生地を軽く手の平でつぶして丸め直します。丸め直した生地を2の皮で底の部分を残して包みます。
ラップごと手に持って包むときれいに包めます。

4 スケッパーでスジをつけ、グラニュー糖をまぶします。

5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に4を並べます。

霧吹きをして32〜35℃に保ったオーブンで、30〜40分発酵させます。

180〜190℃に予熱したオーブンで10〜15分焼きます。

あんパン

ドライイースト使用

発酵時間 45分

メニュー番号 7

材料 168kcal	12個分	
水	140ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
強力粉	280g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
あん	300g	
けしの実	少々	
とき卵	25g	½個

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで12等分にします。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

4 めん棒で丸くのばし、あんを包みます。

5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に、閉じ口を下にして並べます。

霧を吹き32〜35℃に保ったオーブンで30〜40分発酵させます。

2〜2.5倍にふくらんだらOK

6 とき卵をぬり、けしの実をつけ、180〜190℃に予熱したオーブンで10〜15分焼きます。

胚芽パン

発酵時間
45分

メニュー番号 7

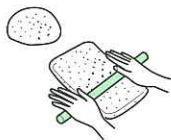
材　料 589kcal	2本分	
水	170ml	
強力粉	260g	
小麦胚芽※	20g	
砂糖	8g	大1
塩	4g	小1
ショートニング	12g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2

※小麦胚芽は必ず炒って冷まします。

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直してスケッパーで2等分します。

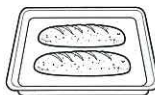
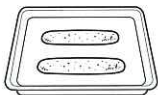
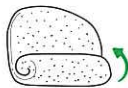
2 生地を軽く丸め、かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分休ませます。

3 生地をめん棒で細長くのばします。

4 生地を縦長に置いて、手前から巻いていきます。巻き終わりをつまみます。

5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べて霧吹きをします。

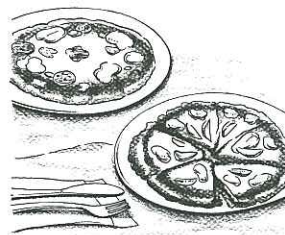
32～35℃に保ったオーブンで約40分発酵させます。

6 カミソリで発酵を終えた生地にななめの切れ目を5～6本入れます。

約220℃に予熱したオーブンで25～30分焼きます。

ピザ

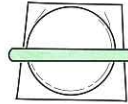
発酵時間
30分

メニュー番号 7

材　料 1枚分1/6切あたり 214kcal	2枚分	
生地		
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	8g	大1
塩	4g	小1
マーガリン	15g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
具		
ピザソース	140g	
玉ねぎ（薄切り）	200g	中1個
ピーマン（輪切り）	60g	2個
マッシュルーム（薄切り）	60g	
サラミソーセージ（薄切り）	80g	
ピザ用チーズ	200g	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

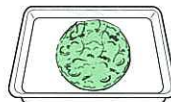
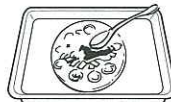
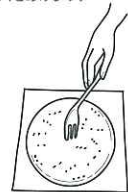
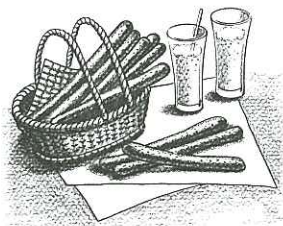
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して2等分します。

2 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分休ませます。

3 クッキングシートの上に生地をのせ、めん棒で直径25cmにのばします。

4 のばした生地にフォークで穴をあけます。

5 クッキングシートごとオーブン皿に移します。ピザソースをぬり、具を均一にのせます。

6 ピザ用チーズをのせます。190～200℃に予熱したオーブンで約20分、周囲がキツネ色になり、チーズがとけるまで焼きます。

生地づくり

ドライイースト使用 チーズスティック

メニュー番号 7

材　料	74kcal	16本分
水	180ml	
強力粉	280g	
塩	4g	小1
マーガリン	5g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
粉チーズ	10g	
とき卵	25g	½個

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで16等分します。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないように、やさしく丸めます。

生地をいためないように丸めてネ！

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分休ませます。

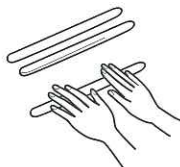
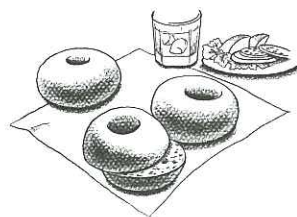
4 両手でころがしながら約25cmの長さにのばします。

5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、霧吹きをします。

約30℃の場所で30～40分発酵させます。

6 とき卵をぬり、粉チーズをふります。

200～210℃に予熱したオーブンで15～20分焼きます。

生地づくり

ドライイースト使用 ベーグル

メニュー番号 7

材　料	118kcal	10個分
水	170ml	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
サラダ油	10g	
ドライイースト	4.8g	A2

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、10等分します。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

生地をいためないように丸めてネ！

3 生地の中央に指を差し込み、穴をあけます。

指を2本入れてくるくる回します。

発酵すると穴は小さくなるので大きめにあけます。

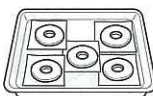
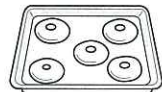
4 穴をあけた生地をそれぞれ、1個分ずつ切ったクッキングシートの上にのせます。

ぬれぶきんをかけ約15分発酵させます。

5 沸騰した湯にクッキングシートごと生地を入れます。クッキングシートがはがれたらすくいだします。あまり長い時間ゆでると焼き上がったときに、しわしわになります。

6 クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べます。

約210℃に予熱したオーブンで約10分焼きます。

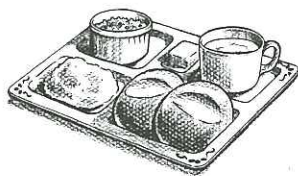
生地づくり

手づくりメニュー（天然酵母）

生種のつくり方はP.60をご覧ください。

ワンポイントアドバイス

- 天然酵母の生地はイースト生地と比べてベタつきやすいので、手早くやさしく扱います。成形するときなど生地がのびにくいときはムリにのばそうとせず、休ませながらのばしてください。
- 発酵中・分割・丸め・成形の作業をおこなっているときにも扱っていない生地にはぬれぶきんをかけて乾燥を防いでください。生地が乾燥すると、成形しにくかったり、生地の皮がさけて見た目が悪い焼き上がりになります。
- 成形発酵の温度はフランスパン生地で28℃、それ以外の生地は30℃をめやすにします。高くなりすぎると生地がだれるのでご注意ください。

テーブルロール

発酵時間 3時間

天然酵母 生地づくり

材料 99kcal	12個分	
水	160ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
ショートニング	7g	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

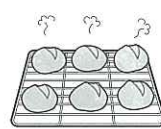
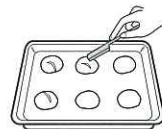
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで12等分にします。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

生地をいためないように丸めてネ！

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

4 生地を丸め直し、クッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます。霧を吹き30℃の場所で約60分発酵させます。

約2倍になったらOK

5 オーブンから取りだし、カミソリで中央に5mm程の深さの切れ目を入れ、霧吹きをします。

6 約200℃に予熱したオーブンで10〜15分焼きます。

丸いパン

発酵時間 3時間

テーブルロールの生地を使って、コロンとした丸いパンに仕上げます。テーブルロールと生地は同じですが、皮と中身の割り合いが変わると口当たりがかわってきます。

天然酵母 生地づくり

材料 591kcal	2個分	
水	160ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
ショートニング	7g	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸めなおして、スケッパーで2等分にします。

2 テーブルロールの**2**〜**4**まで同様の作業をおこなってください。

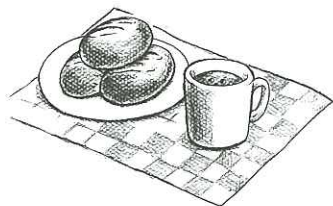
3 カミソリで十字に切れ目を入れ、霧吹きをします。

4 約200℃に予熱したオーブンで20〜25分焼きます。

天然酵母使用

明太子ポテトパン

発酵時間 3時間

明太子ポテトサラダを中に入れた一口サイズのパンです。テーブルロールと同じ生地を使います。

天然酵母 生地づくり

材料 96kcal	16個分	
生地		
水	160ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
ショートニング	7g	
具		
じゃがいも	200g	
明太子	50g	1腹
マヨネーズ	20g	
塩・こしょう	適量	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

明太子ポテトサラダの作り方

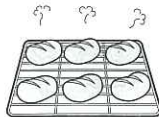
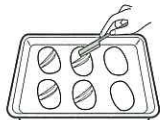
①じゃがいもに串がすっと入るまでゆでます。（または電子レンジで串がすっと入るまで加熱する。）
②明太子は薄皮に切り目を入れて開き、スプーンで身をこそげ取ります。
③ゆでたじゃがいもは熱いうちにめん棒などでつぶし、マヨネーズを加えよく混ぜます。
④③に明太子を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえます。
⑤16等分し、たわら型にしておきます。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで16等分にします。

2 テーブルロールの2～3まで同様の作業をおこなってください。

3 生地をめん棒で、だ円形にのばします。明太子ポテトサラダを包んで、閉じめをしっかりつまみ、形をととのえます。

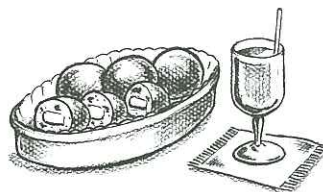
4 クッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます。
霧吹きをし、30℃の場所で約60分発酵させます。

約2倍になったらOK

5 カミソリでななめに2本切れ目を入れ、霧吹きをします。

6 約200℃に予熱したオーブンで10～12分焼きます。

天然酵母使用

くるみチーズパン

発酵時間 3時間30分

天然酵母 生地づくり

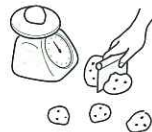
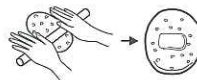
材料 267kcal	8個分	
水	170ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
マーガリン	15g	
スキムミルク	1	
★くるみ※	50g	
具		
チーズ	160g	

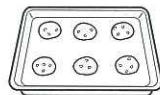
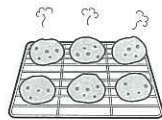
※ミックスコールがなったらくるみを入れてください。
※くるみは粗くきざみます。

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで8等分にします。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

4 チーズは8等分にしておきます。生地をめん棒で丸くのばし、チーズを包みます。閉じ口はしっかりつまみます。

5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます
霧吹きをし、30℃の場所で約60分発酵させます。

約2倍になったらOK

6 霧吹きをし、約180℃に予熱したオーブンで12～15分焼きます。

ベーコンエピ

発酵時間 4時間

ベーコンエピの生地を使って、他の形のフランスパンもお作りいただけます。

天然酵母 生地づくり

材料	333kcal 4個分	
水	160ml	
生種	18g	
強力粉	200g	
薄力粉	80g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
レモン汁	少々	
具		
ベーコン	4枚	
こしょう	適量	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

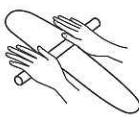
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで4等分にします。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

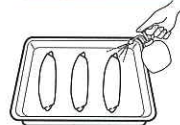
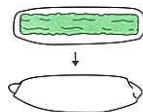
4 生地を指で押してだ円形にのばし、横に置きます。生地を上から巻き込んでころがし、15cmくらいの長さの棒状にします。

5 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約5分おきます。

6 めん棒で縦横がベーコンの大きさより1cmずつ大きくなるように伸ばします。

7 中央にベーコンをのせてこしょうをふり、上下を折り合わせてしっかりつまんで閉じます。ころがして形をととのえます。

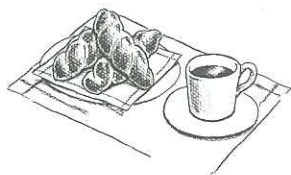
8 クッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます。霧吹きをし、28℃の場所で約60分発酵させます。

約2倍になったらOK

9 はさみで深く切り込みを入れ、左右交互に振り分けます。

10 約200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、生地とオーブン内に霧をたっぷりと吹き、15〜20分焼きます。

ピーナツツイスト

発酵時間 3時間30分

ピーナツツイストの生地を使って、バターロール・ドーナツ・スイートロール・メロンパン・あんパンがお作りいただけます。

天然酵母 生地づくり

材料 323kcal	6個分	
水	120ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大1
フィリング		
粒入りピーナツバター	60g	
とき卵	25g	½個

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

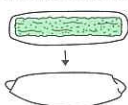
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで6等分にします。

2 生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

3 かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

4 生地を指で押してだ円形にのばし、横に置きます。生地を上から巻き込んでころがし、棒状にします。かたくしぼったぬれぶきんをかけて約5分おきます。

5 めん棒で縦5cm×横25cmの大きさにのばし、横におきます。

6 ふちから1cm残して粒入りピーナツバターをぬります。上下を折り合わせてしっかりつまんで閉じ、ころがして形をととのえます。

7 片側2cmくらい残して縦に切り離し、切り口を上にして、ねじりながら合わせていきます。

8 クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べます。霧吹きをし、30℃の場所で約60分発酵させます。

9 とき卵をぬり、約180℃に予熱したオーブンで15～20分焼きます。

生地づくりと保存について

●この料理集以外の生地を作るには

市販のパンの本などを参考にして生地を作ることもできます。その場合は小麦粉の量で250～280gの範囲で生地をおつくりいただけます。少なすぎても、多すぎても生地はよくできません。

●余った生地の保存方法

でき上がった後すぐ余った生地を軽く丸めなおし、2重のポリ袋に入れ、口をしっかりしばり冷蔵庫に入れてください。
使うときは手のひらで軽くつぶし、まるめなおしてから使います。
（保存は12時間まで）

●作った生地を使って朝に焼きたてのパンを食べるには

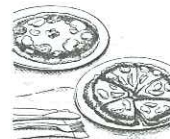
バターロール

成形したあと短め（20～30分）に発酵させてからバットに並べラップをして冷凍します。凍ったものはビニール袋にまとめて保存できます。

焼くときは30～35℃で解凍してからとき卵をぬって、170℃～200℃に予熱したオーブンで焼きます。

ピザ

平らにのばした生地をラップで包んで冷凍します。

焼くときは解凍しないで具をのせ、180℃～200℃に予熱したオーブンで約15分間焼きます。

ねり・発酵・焼きの使用方法

8ねり・9発酵・10焼き

■ パンケースの取りだしからメニュー選びまでは、P.13～16の1～7と同じ手順でおこなってください。

※ねり・発酵を連続しておこなう場合は「7生地づくり」をお使いください。
※「8ねり」、「9発酵」ではパン焼き上がり後など、本体が温まっている状態では、他のメニューと同様に[E:01]が表示されスタートができません。
また室温が高いときなど「8ねり」をおこなった後に「9発酵」をスタートすると[E:01]が表示される場合があります。この場合はふたを開け、パンケースを取りだし本体をしばらく放置して、[E:01]が消えてから再スタートしてください。

E:01について(P.74もご覧ください。)

庫内の温度がパンの発酵温度を超えている場合は[E:01]が表示され、スタートできません。

※「8ねり」・「9発酵」・「10焼き」専用コースはタイマーセットができません。
※各コースとも、粉の量で280g以上の材料は入れないでください。

- **8ねり**：ねり工程のみをおこないます。ねり時間は1分単位で5～20分まで設定できます。(初期値は5分です。)

追加ねり：ねりが終り「できあがり」の工程バーが点滅している状態でタイマーキーを押すと、1分単位で1～5分まで追加ねりができます。
この追加ねりはスタート時に粉合わせをせずにすぐ連続ねりをおこないます。

※「ねり」＋「追加ねり」の時間が30分を超えると追加ねりはできません。
※連続ねり時間が30分を超えた場合は、30分程度本体を休ませてから再スタートしてください。
※粉に対して水の割合が50%未満のかたい生地はねらないでください。
(強力粉280gに対して、水分の合計は140ml以上にしてください。)
※パン生地以外の生地はねらないでください。

- **9発酵**：発酵工程のみをおこないます。発酵時間は5分単位で5分～2時間まで設定できます。(初期値は30分です。)

※パン生地の発酵以外に使わないでください。

- **10焼き**：焼き工程のみをおこないます。焼き時間は5分単位で5分～1時間40分まで設定できます。(初期値は5分です。)
パンとケーキを焼く場合でそれぞれ焼き色を選べます。
「**ふつう**」…… パンに適した焼き温度
「**うすめ**」…… ケーキに適した焼き温度

※パン・ケーキ以外は焼かないでください。
※空焼きはしないでください。

例 **ねり 10分を設定する場合。** ※「9発酵」・「10焼き」も同様です。

1 メニュー番号を設定します。

- メニューキーで「8ねり」を選択します。

2 時間を設定します。

- タイマーキーでねり時間を10分に設定します。

3 スタートさせます。

- スタートキーを押すとねりが始まります。
- 「ねり」の工程バーが点滅にかわります。

4 生地を取りだします。

- ブザーがなり、「できあがり」の工程バーが点滅したら 取消 キーを押し、すぐに生地を取りだします。
- パンケースはふちにある矢印(ゆるむ)の方向に回して取りだしてください。

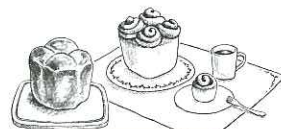
5 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

手づくりメニュー

カロリー ⅛個あたりのカロリー表示になっています。

シナモンロール ホテルブレッド

発酵時間 45分

メニュー番号 9・10

シナモンロール 236kcal
ホテルブレッド 189kcal

材料		
生地		
水	140ml	
卵（Mサイズ）	25g	½個
強力粉	280g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
マーガリン	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.8g	A2
フィリング		
シナモン	3g	大½
グラニュー糖	36g	大3

※シナモンロールとホテルブレッドは生地の分量は共通ですが、ホテルブレッドではフィリング・アイシングは使いません。

アイシングの作り方

材料		
粉砂糖	60g	
卵白	17g	½個
レモン汁	少々	

粉砂糖とよくといた卵白・レモン汁をねばりがでるまで混ぜます。(レモン汁がない場合は、粉砂糖と卵白のみでもアイシングができます。)

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

1 生地の材料をパンケースに入れ、メニューキーで「7生地づくり」を選び、タイマーキーで発酵時間を45分に設定してスタートキーを押します。

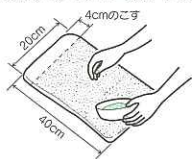
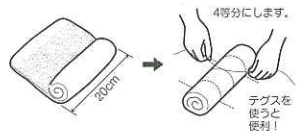
2 ブザーがなり生地づくりメニューが終了したら、取消キーを押して生地を取りだします。

※ホテルブレッドの場合は6へ

3 生地を丸め直し、かたくしぼったぬれぶきんをかけて15～20分休ませます。

4 閉じ口を上にし、めん棒で縦40cm×横20cmの長方形にのばします。

生地がベタつく場合は、打ち粉をします。

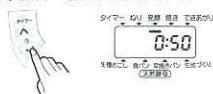
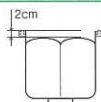
5 生地を縦長に置き、巻き終わりになる方を4cm残してよく混ぜたシナモン・グラニュー糖を均一にちらします。

6 手前から巻き込み、巻き終わりをしっかり閉じます。軽くころがして形をととのえ、生地を4等分に切ります。（テグスを利用すると切り口がきれいになります。）

※ホテルブレッドの場合

打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地を軽く丸め直して、スケッパーで4等分します。

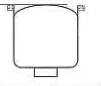
生地を丸め直し、かたくしぼったぬれぶきんをかけて15〜20分休ませます。

7 6で4等分した生地をパンケースに戻し、並べます。ホテルブレッドの生地は丸め直してから並べます。

8 メニューキーで「9発酵」を選び、タイマーキーで発酵時間を50分に設定してスタートキーを押します。

生地の温度や室温、分量によっても発酵状態はかわってきます。発酵が足りないようでしたら、もう一度メニューキーで「9発酵」を選び、時間を設定してスタートさせます。発酵が進んでいるようでしたら取消キーを押し、発酵をやめます。

9 パンケースのふちから2cm下くらいまで生地がふくらんだら焼きに入ります。

ひとつに丸めた生地の場合

• 焼きに入る前の生地の大きさのめやすは？

生地の一番高いところが、パンケースのふちの高さまでふくらんだら焼きに入ります。

10 メニューキーで「10焼き」、焼き色キーで「ふつう」を選び、タイマーキーで焼き時間を45分に設定してスタートキーを押します。

11 ブザーがなったら、取消キーを押してパンケースを取りだします。

12 パンを網の上に置き、あら熱が取れたらアイシングをかけます。（ホテルブレッドはアイシングを使いません。）

シナモンロール

ホテルブレッド

生種おこし

元種・生種について

天然酵母を使った食パンやパン生地を作るには、元種（※1）から作った生種（※2）を使います。元種から生種を作る作業を**「生種をおこす」**といい、エムケーホームベーカリーでは**「生種おこし」**メニューでおこないます。

（※1）元種（もとだね）とは…

• 天然の食物から培養された酵母で、乾燥した顆粒状になっています。
• 元種は酵母が休眠している状態なのでそのままでは使えません。

（※2）生種（なまだね）とは…

• 元種を水にとかして、充分発酵させたものです。この状態でパンづくりに使います。

エムケーホームベーカリーで使用する元種について

■ 菌数（発酵力）が安定している「**ホシノ天然酵母パン種**」をお使いください。
※「ホシノ天然酵母パン種」以外の天然酵母は使うことができません。

ホシノ天然酵母パン種（元種）の入手先

品名「ホシノ天然酵母パン種」50g×5袋入り

●ホシノ天然酵母種に関するお問い合わせは

（有）ホシノ天然酵母パン種 お客様ご相談窓口
TEL.**042（737）7825**
受付時間 9:00〜17:00（土・日を除く）

ホシノ天然酵母パン種お取り扱い店名

■株式会社東急ハンズ
TOKYU HANDS INC.
渋谷店・新宿店・池袋店・北千住店・二子玉川店・横浜店・川崎店・町田店・藤沢店・心斎橋店・江坂店・三宮店・名古屋店・名古屋ANNEX店・広島店・札幌店
※一部お取り寄せとなる場合があります。
http://www.tokyu-hands.co.jp

■戸倉商事株式会社
「ママの手作りパン屋さん」
フリーダイヤル **0120（149）854**
TEL.**077（510）1777**／FAX.077（522）3708
受付時間 9:00〜18:00（土・日・祝日を除く）
http://www.mamapan.jp

■株式会社 きくや
「ホームメイドショップKIKUYA」
TEL.**052（571）2770**／FAX.052（571）1505
受付時間 9:00〜18:00（日・祝日を除く）
http://www.cc-kikuya.co.jp

※お取り扱い店の電話番号、ホームページアドレスは予告なく変更になることがありますのでご了承ください。

元種・生種についてのお願い

■ 元種の保存について
• 高温に弱いため、しっかり密閉して冷蔵庫で保存してください。常温・冷凍保存はしないでください。賞味期限までに使ってください。

■ 生種の保存について
• 生種は付属の生種カップに入れ、ふたをして必ず冷蔵庫に保存してください。（冷凍・常温保存はしないでください。）
• 生種は1週間程度で使い切ってください。冷蔵庫に保存しておいても少しずつ発酵が進み、発酵力は落ちてきます。
• 冷蔵庫に保存するときは納豆などの菌の強い食品の近くに置かないでください。
• 新しい生種と古い生種を混ぜて保存しないでください。

■ 生種カップについて
• 生種おこし専用カップとして清潔にしておいてください。

■ 生種が腐敗した場合
• 生種カップを、うすめた台所用塩素系漂白剤にしばらくつけて、よくすすいでください。

生種の作り方

※室温が30℃以上で生種おこしをすると、発酵しすぎて生種がうまくおこせないことがあります。

※25℃～30℃の水を使ってください。水温が高すぎたり、低すぎると生種がうまくおこせないことがあります。

※元種を生種にするには24時間かかります。

※「生種おこし」メニューはタイマーセットができません。

生種

材 料	
元種	50g
水(25～30℃)	100ml

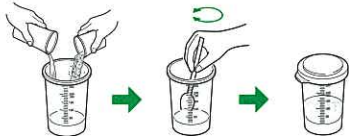
※1回の量で1斤の天然酵母 食パンを4～5回分作ることができます。

1 材料を生種カップに入れ、ふたをします。

①付属の生種カップが汚れていないか確認します。

※生種が残っていたり、汚れていたりすると新しい生種が腐敗する恐れがあります。
※生種を混ぜるスプーンも清潔なものをお使いください。
※P.68の「お手入れのしかた」をご覧ください。

②生種カップに水・元種を入れ、スプーンなどでよく混ぜます。

③生種カップにふたをします。

2 本体に生種カップを置きます。

①パンケースを本体から取りだします。

②生種カップを庫内のカップリング部にしずかに置き、本体のふたをします。

3 天然酵母キーを押して「生種おこし」を選びます。

タイマー ねり 発酵 焼き できあがり
24:00
生種おこし 食パン 早焼きパン 生地づくり (天然酵母)

⚠注意

必ず天然酵母キーで「生種おこし」を選ぶ。

まちがったメニューを選んでスタートさせてしまうと生種カップが変形する恐れがあります。

4 スタートさせます。

- スタート キーを押すと発酵が始まります。
- 表示はできあがりまでの残り時間にかわり、おこなっている「発酵」の工程バーが点滅します。

キーを押した後、
できあがりまでの時間を1分単位で表示します。

■ 生種の状態について

- スタート

6～20時間後、発酵により気泡が発生し、量が増えることがあります。

- 終了

うまくできたときは酒粕のようなアルコール臭と少し酸っぱいにおいがします。

5 生種カップを取りだします。

①ブザーがなり「できあがり」の工程バーが点滅したら 取消 キーを押してください。

②生種カップを取りだし、冷蔵庫に入れてください。

ブザーがなったら生種カップを早めに取りだしてください。(放置すると生種の発酵力が弱くなりパンのできばえに影響します。取りだし忘れた場合でもブザーがなってから2～3時間以内の放置であれば、すぐ冷蔵庫に入れてください。)

6 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

山形パンアレンジメニュー

■ でき上がったパンを使ってアレンジしてみましょう。

カロリー 1人分あたりのカロリー表示になっています。

ベーコンエッグサンド

材料(2人分) 678kcal	
食パン（厚さ1cm）	4枚
卵	2個
トマト	1個
ベーコンうす切り	6枚
レタス	3枚
バター・サラダ油・塩・黒こしょう	少々

作り方

①トマトはへたを取り除いて、厚さ7mmの輪切りに、レタスは細切りにします。

②フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、トマトを入れ中火で両面を焼き、塩少々をふり、取りだします。

③食パンをトーストし、片面にバターをぬって、2枚にレタスをひきトマトをのせます。

④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、ベーコンを中火で焼き、焼き色がついたら裏返しにして弱火にし、3枚ずつまとめてその上に卵を1個ずつ割り落とします。

⑤卵は約3分焼き、塩・黒こしょう各少々をふります。1組ずつトマトの上にのせ、残りのトーストをのせます。

チキンサラダサンド

材料(2人分) 393kcal		
食パン（厚さ1.5cm）		4枚
鶏ささみ		4本
セロリ		¼本分
レタス		2枚
レモンの輪切り		1枚
マヨネーズ	大さじ	2
粒マスタード	小さじ	1
塩・こしょう		少々

作り方

①ささ身は耐熱皿に間かくを少しあけて並べ塩・こしょう、各少々をふります。レモンの輪切りをのせ、ラップをして電子レンジで2分程加熱し粗熱をとります。セロリの茎はうす切り、レタスは細切りにします。

②ささ身がさめたら手でほぐしてボールに入れます。セロリとマヨネーズ大さじ2、塩・こしょうを加え全体を混ぜます。

③食パンの片面にバターをぬり2枚に粒マスタードを小さじ½ずつぬります。その上にレタス、②をのせ食パンをのせます。

ツナコーンマヨネーズトースト

材料(2人分) 462kcal		
食パン（厚さ1.5cm）		2枚
ツナ缶詰（90g）		1缶
玉ねぎ		¼個
マヨネーズ	大さじ	2
ホールコーン缶詰		½缶
カレー粉	小さじ	½

作り方

①ツナは余分な缶汁を切ります。玉ねぎはみじん切りにします。ボールにツナ・コーン・玉ねぎとカレー粉小さじ1/2、マヨネーズ大さじ2を入れてよく混ぜ合わせます。

②食パンに①を½量ずつのせて広げ、オーブントースターに入れて3分程焼きます。

ジャムメニュー

■ パンケースの取りだしからメニュー選びまでは、P.13～16の1～7と同じ手順でおこなってください。

※12ジャムメニューはタイマーセットができません。

1 材料を準備します。

- 材料と砂糖をパンケースの中に入れ、パンケースをふり、砂糖が材料全体にいきわたるようにします。
- 約30分置き、果物から水分がでてくるのを待ちます。

2 メニューキーで「12 ジャム」を選びます。

3 スタートさせます。

- スタートキーを押すとかくはん加熱が始まります。
- 表示はできあがりまでの残り時間にかわり、「焼き」の工程バーが点滅します。

4 ジャムを取りだします。

- ブザーがなり「できあがり」の工程バーが点滅したら取消キーを押しパンケースを取りだしジャムをゴムベラなどで取りだしてください。

※ジャムの保存は冷蔵庫で1週間がめやすです。

5 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

カロリー 100gあたりのカロリー表示になっています。

りんごジャム　メニュー番号 12

材　料 164kcal		
りんご(皮つきのまますりおろす)※	400g	
砂糖	150g	
レモン汁	15ml	大1

※紅玉や国光などの赤く酸味があるりんごを使います。

※このジャムはりんごの細かい皮がジャムの中に残ります。りんごの皮の中にジャムにとろみをつけるペクチンが多く含まれているので一緒にすりおろします。

作り方

①りんごはよく洗い、4つ切りにして塩水につけておきます。

②りんごを皮ごとすりおろし、パンケースに入れ砂糖とレモン汁を加えます。

いちごジャム　メニュー番号 12

材　料 152kcal		
いちご（1cm角に切る）	400g	
砂糖	150g	
レモン汁	15ml	大1

キウイジャム　メニュー番号 12

材　料 173kcal	
キウイ（1cm角に切る）	400g
砂糖	150g

ブルーベリージャム　メニュー番号 12

材　料 167kcal	
ブルーベリー	400g
砂糖	150g

温泉たまごの作り方

13温泉たまご

■ パンケースの取りだしからメニュー選びまでは、P.13〜16の1〜7と同じ手順でおこなってください。
※13温泉たまごメニューはタイマーセットができません。
※たまごは新鮮なものをお使いください。
※カラにヒビの入ったたまごは使わないでください。

1 材料を準備します。

- 生たまごをパンケースに入れ、たまご全体がちょうどかくれるくらい水を入れます。
たまごの数と大きさにより入れる水の量は下の表を参考にして調節してください。
水の調節によりかたまり具合がかわります。

1回に入れられるたまごはMサイズで5個までです。
※室温が10℃以下の場合は約20℃の水をお使いください。

Mサイズのたまごの場合水量のめやす

個数	水量
1個	約530ml
2個	約460ml
3個	約430ml
4個	約370ml
5個	約400ml

1回にできる温泉たまごの数

サイズ	個数
SSサイズ	5個
Sサイズ	
MSサイズ	
Mサイズ	
Lサイズ	4個
LLサイズ	

たまごを2段に重ねないでください。

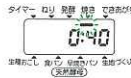
水量によるでき具合

水の量を少なめにします。　水の量を多めにします。

2 メニュー番号を設定します。

- メニューキーで「13温泉たまご」を選択します。

3 スタートさせます。

- スタート キーを押すと加熱が始まります。
- 表示はできあがりまでの残り時間にかわり、「焼き」工程バーが点滅します。

4 たまごを取りだします。

- ブザーがなり、「できあがり」の工程バーが点滅したら 取消 キーを押し、すぐにパンケースを本体から取りだし、たまごをだします。
- パンケースはふちにある矢印(ゆるむ)の方向に回して取りだしてください。

※できあがった温泉たまごはできるだけ早くお召し上がりください。すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存してください。

お願い

※温泉たまごをつくるとき、ガラス窓や庫内に水滴がつくことがあります。
本体が冷えてからふき取ってください。

5 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

温泉たまごのだし(5個分)

材料		
水	50ml	
しょうゆ	8ml	小2
だしの素	少々	

材料を小なべに入れ、ひと煮立ちさせてください。

おいしく食べるために

上手に焼きあげるワンポイント

材料は新鮮なものを。

- 粉は湿気が苦手です。製造年月日の新しいものを選びましょう。

室温・水温に注意しましょう。

- 室温・水温はパンのできばえに影響します。特に夏場は、涼しい所で必ず冷水(約5℃)を使いましょう。

ドライイーストについて。

- 開封後は密封して冷蔵庫または冷凍庫へ保存してください。

生種について。

- 必ず冷蔵庫で保存し、1週間以内で使いきってください。冷凍・常温保存はしないでください。

材料は正確に。

- 付属の計量カップ・生種カップ・大小スプーン・ドライイースト専用スプーンや料理用はかりを使って正確にはかりましょう。

おいしく食べるワンポイント

焼き上がったら。

- すぐに取りだし、蒸気を逃がしましょう。
- 人肌程度にさめたら、ラップに包むか、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。
- パンを切るときは、人肌程度に冷めてからパン切りナイフを使って切ってください。
- 3〜4日程度ならラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してください。

- 長期の場合は同じようにして冷凍庫で保存してください。

食べるときは。

- そのまま食べても、もちろんおいしくいただけます。
- トーストすれば「サクッ」とした歯ざわりでいっそうおいしくいただけます。

焼き色がこいときは

- スキムミルクを大スプーン½〜1½減らしてください。
- 砂糖を¼〜半量減らしてください。このときパンは少し小さめになります。

お手入れのしかた

お手入れは1回ごとに必ずおこなってください。

お手入れする前に

■ 必ず電源プラグをコンセントから抜いてお手入れしてください。

• 台所用洗剤（食器用・調理器具用）をお使いください。

ベンジン・シンナー・クレンザー・漂白剤・たわし・化学ぞうきんなどは表面を傷つけますので使用しないでください。

消耗部品について

次の部品は消耗品です。
• パンケース
• 羽根
• 軸パッキン

※ 下記のような場合は部品交換（有料）が必要になります。お買い上げの販売店または裏表紙のお問い合わせ先にご相談ください。

①パンケース・羽根のフッ素樹脂加工がはがれた場合。

②パンケースの羽根取り付け軸部分の軸パッキンが消耗し、羽根取り付け軸が回らなくなったり、材料がもれてきたり、生地に灰色や黒色のものが混ざってきた場合は、下図のパンケース軸受けの交換が必要です。

● 交換部品

パンケース

• 部 品 名：パンケース軸受け
• 部品番号：HB-2800Z0

パンケースの底に付いています。

お手入れ

■ 本体のお手入れ

• 汚れたら、洗剤をうすめた水、またはぬるま湯にやわらかい布をひたし、よくしぼってからふき取ってください。
• 庫内のパンくずなどは、早めにふき取ってください。

⚠警告
本体の丸洗いは絶対にしない。

■ 生種カップ・ふた

• うすめた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗い、よくすすいで充分乾燥させてください。

雑菌が繁殖して腐敗してしまった場合

①うすめた台所用塩素漂白剤につけ、殺菌します。
②よくすすいで充分乾燥します。

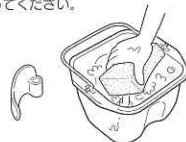
➡ 生種が残っていると雑菌が繁殖して腐敗し、次の生種おこしがうまくできません。

パンケースには、塩素漂白剤を絶対に使用しないでください。

■ パンケース・羽根のお手入れ

※ 羽根がはずれにくい場合は、羽根をひねりながら引っ張ってください。

※ 手をはさまないようにご注意ください。

• パンケース・羽根は、フッ素樹脂加工をしていますので、傷めないようにスポンジで洗ってください。

• 羽根の穴に詰まった生地は水を含ませてやわらかくしてからようじなどで取り除いてください。

• パンケースに水を入れたまま放置したり、パンケースごと水につけたままにしないでください。（腐食したり、羽根取り付け軸が回らなくなることがあります。）

金属製のへら・クレンザー・たわしなどは絶対に使わないでください。

パンづくりのQ&A

材料について

Q 取扱説明書に書かれている分量より多い（少ない）量でパンは作れないのでしょうか？

A 量が多いとパンがパンケースからあふれる場合があります。量が少ないとうまく焼き上がらない場合があります。取扱説明書どおりに作りましょう。

Q スキムミルクのかわりに牛乳を使ってもかまいませんか？

A 牛乳を入れた分だけ水を減らしてください。ただし、牛乳が変質することがありますので、タイマーでは使用しないでください。

Q マーガリンのかわりにバターを使ってもかまいませんか？

A かまいません。ただし、ケーキのように多く使用する場合は、あらかじめ冷蔵庫からだし、やわらかくしてからお使いください。

Q 国内メーカーのドライイーストのかわりに、外国メーカーのドライイーストを使ってもかまいませんか？

A 外国メーカーのドライイーストは、国内メーカーのドライイーストとは性質が異なるためパンがうまくできない場合があります。必ず国内メーカーのドライイーストをお使いください。

Q ホシノ天然酵母パン種以外の天然酵母を使ってもかまいませんか？

A 天然酵母の種類によって、生種おこしや発酵の条件がかわってきますので、エムケーホームベーカリーでは必ずホシノ天然酵母パン種をお使いください。

タイマーについて

Q なぜ16時間しかセットできないのですか？

A 材料が変質したり、パンのでき上がりが悪くなることがあるからです。特に夏場はタイマーの時間を短くセットしてください。

短かめに！
ふつう 9:00

Q なぜ「スイートパン」・「生地づくり」・「ケーキ」・「ジャム」・「天然酵母 生種おこし」・「天然酵母 早焼きパン」・「天然酵母 生地づくり」ではタイマーセットができないのですか？

A 発酵しすぎたり、材料が変質することがあるからです。

Q なぜレーズン・野菜・卵・牛乳を入れてタイマーセットができないのですか？

A 野菜・卵・牛乳などの入ったパンは腐敗することがあります。レーズンの入ったパンは粒がつぶれて充分にふくらまないことがあります。

でき上がりについて

Q パンに変なにおいがつくときがあるのはなぜですか？

A ドライイーストの量が多すぎたり、古い小麦粉やにおいのする水を使うとパンに変なにおいがつくときがあります。

Q パンの内部に大きな穴があるのはなぜですか？

A ガス抜きのときに気泡が1か所に集中してしまう場合があり、そのまま焼かれてしまったためです。ただし、味にはかわりありません。

Q パンの高さ、形、焼色が作るたびに異なるのはなぜですか？

A パンは生きものなので室温・水温・材料の質・計量誤差・タイマー設定時間・粉の種類・ドライイーストの種類や生種の発酵状態などで、高さ・形・焼色がかわります。

Q パンの角に小麦粉などがついているのは？

A パンケースの角に少し小麦粉や生地が混ざらないで残る場合があるためです。パンについた小麦粉はナイフ等で取り除いてください。

作り方について

Q 材料を入れる順番があるのはなぜですか？

A タイマーを使うとき、運転する前にドライイーストが水にふれると発酵が進んでしまい、パンがうまくできない場合があるからです。

Q 夏場に冷水（約5℃）、冬場にぬるま湯（約30℃）を使うのはなぜですか？

A 生地の発酵温度は28℃前後が適当です。夏場は生地の温度が高くなるので冷水を入れ、冬場は生地の温度が低くなるのでぬるま湯を入れます。
（詳しくはP.14を参照してください。）

Q アルカリイオン水はパンづくりや生種おこしに使えますか？

A パン生地は中性からやや酸性が適した状態です。アルカリイオン水を使うと生地がアルカリ性になり、ドライイーストや天然酵母の働きが抑えられてしまい、パンがうまくできないことがあります。生種をおこすときにも使わないでください。

Q 1回に6個以上の温泉たまごができますか？

A パンケースの中でたまごが2段になってしまうと、温泉たまごはうまくできません。Mサイズのたまごの場合は5個以下でご使用ください。

パンのできばえがおかしいときは

原因 ＼ こんなときに			パンがふくらみ過ぎている	パンのふくらみがたりない（焼き色がうすい場合）発酵しすぎ	パンのふくらみがたりない（焼き色がこい場合）発酵不足	粉の状態のまま焼けている	まったくふくらまない	パンの焼色がこすぎる	パンの内側の気泡が大きい	パンの皮がベタつき、側面が大きくへこんでいる	パンを切ったとき、きれいに切れない	対策	参考ページ
材料の計量	小麦粉	多すぎたとき	●									材料は正確に計量してください。計量誤差はパンのできに大きく影響します。特にドライイーストを計量するときは、付属の計量スプーンをたたいて計量しますと多めに入りますので注意してください。※粉ははかりで計量してください。	13 14
		少なすぎたとき			●								
	ドライイースト 生種	多すぎたとき	●	●					●				
		少なすぎたとき			●								
		入れ忘れたとき					●						
	砂糖	多すぎたとき	●					●	●				
		少なすぎたとき			●								
	水	多すぎたとき	●	●					●				
		少なすぎたとき			●								
室温	高すぎたとき(28℃以上)		●	●								冷水(約5℃)を使います。	14
	低すぎたとき(10℃以下)				●							温水(約30℃)を使います。	
水温	高すぎたとき(25℃以上)		●	●								室温に合った温度の水をお使いください。	
	低すぎたとき(5℃以下)				●								
ドライイースト・生種・小麦粉が古かった場合					●							材料は新しいものをお使いください。	66
停電があった場合						●						生地を捨てて、新しい材料でやり直してください。	74
作動中、（取消）キーを誤って押した場合						●							
焼き上がったパンをパンケースの中に長時間放置した場合								●		●		焼き上がったらできるだけ早くパンを取りだしてください。	17 66
パンが充分に冷えていないうちに切った場合											●	パンが冷めてから切ってください。	66
羽根が付いていなかった場合						●						羽根は確実に羽根取り付け軸に取り付けてください。	13

修理を依頼する前に

「故障かな?」と思ったときは、次の点をお確かめください。

- 次の点検をしてもなお不具合が生じる場合は、お買い上げの販売店でご相談・点検をご依頼ください。
- ご自分での分解や修理は危険ですから絶対にしないでください。

こんなときに ＼ お調べいただくこと	スタートキーを押しても動かない	タイマーセットができない	蒸気口やふたの周囲からわずかに煙りが出る	パン生地のねりができない	焼き上がったパンの中に羽根がうもれている	タイマー予約でパンができていない	途中で止まっていた	参考ページ
電源プラグが抜けていませんか	●							15
庫内が高温になっていませんか（E:01を表示）	●							74
メニューを選びましたか	●							15
タイマーのセット方法をまちがえていませんか		●						19
「スイートパン」・「生地づくり」・「ねり」・「発酵」・「焼き」・「ケーキ」・「ジャム」・「温泉たまご」・「天然酵母 生種おこし」・「天然酵母 早焼きパン」・「天然酵母 生地づくり」のコースを選んでいませんか		●						19
材料がヒーターの上にこぼれていませんか			●					
羽根をつけ忘れていませんか				●				13
羽根を確実に取り付けましたか					●			13
水の量は適切でしたか				●				
タイマーセット時間をまちがえていませんか						●		19
電源プラグを抜いたり、取消キーをさわりませんでしたか							●	74
停電がありませんでしたか							●	74

こんな表示がでたときは

■ スタートキーを押したら

ふつう E:01

E：01が点滅している。

- パン焼き機の内部が高温(38℃以上)になっている。
- 焼き上げ直後再び使用すると表示されます。また「8ねり」終了後に使用すると表示される場合があります。

ふたを開けてパンケースを取りだし、冷ましてください。
E:01 が消えたら スタート キーを押してください。

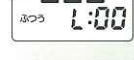
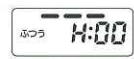
■ 使用中に

00:00

表示が点滅している。

- 使用中に停電があった。
（途中で電源プラグを抜いたり、ブレーカーが切れた場合も含まれます）

生地を取りだし、新しい材料で最初からやり直してください。

■ でき上がったら

- ねり・発酵中にパン生地温度が適温より高かった。

- ねり・発酵中にパン生地温度が適温より低かった。
（寒冷地で発生することがあります。）

次からはパンづくりに適した温度（15～28℃）の場所でお使いください。

- 上記以外の表示がでたときは、お買い上げの販売店または裏表紙のお問い合せ先に点検・修理をご相談ください。

仕様

項目		
形式		HB-100
電源		100V（50/60Hz）
消費電力	ヒーター	360W
	モーター 50Hz	90W
	モーター 60Hz	80W
定格消費電力		380W（ジャムメニュー時）
粉の容量（強力粉）		280g
食パンの形		山形パン
タイマー		16時間まで
安全装置		温度ヒューズ（192℃）
電源コード		約1.2m
外形寸法		幅23・奥行34.5・高さ29cm
重量		約5.5kg
付属品		大小スプーン・ドライイースト専用スプーン・計量カップ・生種カップ（ふた付き）

アフターサービスについて

修理サービスについて

- ご使用中に異常が生じたときは、お使いになるのをやめ、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店または下記のお問い合わせ先にご相談ください。
- 自動ホームベーカリーの補修用性能部品は製造打切後最低6年間保有しています。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品のことです。
- 保証期間経過後の修理については、販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料で修理します。

保証について

- この商品は保証書付きです。
- 保証書はお買い求めの販売店で所定事項を記入してお渡しいたしますので、内容をよくお読みのうえ大切に保管してください。
- 保証期間はお買い求めの日から1年間です。保証書の記載内容により、お買い求めの販売店に修理をご依頼ください。

消耗部品について

- パンケース・羽根・軸パッキンは消耗部品になります。

こんな症状はありませんか	・電源コード・プラグが異常に熱い。 ・本体が異常に熱かったり、こげくさい臭いがする。 ・製品にさわるとピリピリ電気を感じる。 ・その他の異常や故障がある。

このような症状の時はコンセントから電源プラグを抜き販売店に点検をご相談ください。

お客様相談窓口

この製品の使用方法、アフターサービス並びに品質に関するお問い合わせは、

エムケー精工　お客様相談窓口
〒387-8603　長野県千曲市雨宮1825
フリーダイヤル　0120-70-4040

■通常電話番号　026(272)4111(代表)
■FAX　026(274)7089

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
（祝日および弊社休業日を除く）

Let`s enjoy the future!

エムケー精工株式会社
〒387-8603　長野県千曲市雨宮 1825
TEL　026(272)4111(代)
FAX　026(274)7089(代)

[支店]

札幌支店	〒004-0841	札幌市清田区清田一条1-9-21	TEL 011 (881) 7311
仙台支店	〒983-0023	仙台市宮城野区福田町4-14-22	TEL 022 (258) 3861
東京支店	〒125-0062	東京都葛飾区青戸8-3-5　MK東京ビル3F	TEL 03 (3604) 6441
新潟支店	〒950-0923	新潟市姥ヶ山2-18-15	TEL 025 (287) 0911
長野支店	〒387-0007	長野県千曲市大字屋代4299-1	TEL 026 (272) 7541
名古屋支店	〒453-0855	名古屋市中村区烏森町6-109	TEL 052 (461) 7261
金沢支店	〒920-0027	金沢市駅西新町1-38-18	TEL 076 (264) 1115
大阪支店	〒564-0043	大阪府吹田市南吹田3-6-4	TEL 06 (6386) 5800
広島支店	〒731-0138	広島市安佐南区祇園3-36-28	TEL 082 (871) 7355
福岡支店	〒812-0061	福岡市東区筥松1-2-31	TEL 092 (612) 1077

[営業所]

静岡営業所	〒422-8035	静岡市駿河区宮竹1-13-5	TEL 054 (238) 0111
高松営業所	〒760-0079	高松市松縄町25-1	TEL 087 (837) 3303
鹿児島営業所	〒891-0175	鹿児島市桜ヶ丘2丁目19-18	TEL 099 (201) 0008

HB-D039Z0